В. С. ДОЦЯК

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

з основами товарознавства продовольчих товарів









ББК 36.99
Д71

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ МОН України від 09 вересня 2014 р. № 1039).

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Рецензенти:
Куба О. М., Глущенко Л. І., Дахно О. М., Косовенко М. С., Онищенко С. І. – викладачі Вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету; *Почтар О. С.* – викладач вищої категорії Коледжу ресторанного господарства Київського національного університету харчових технологій; *Мельникова М. Б.* – методист Вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету.

Доцяк В.С.
Д71 Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів: Підручник для проф.-техн. навч. закл. / В. С. Доцяк – К. : Наш час, 2014. – 400 с.; іл.
ISBN 978-617-713-09-5.

У підручнику подано товарознавчо-технологічну характеристику основних продуктів харчування, описано значення їх у харчуванні людини. Висвітлено раціональні способи механічної та теплової кулінарної обробки продуктів, її вплив на якість готової їжі. Описано технологію приготування закусок, страв, десертів, гарячих та холодних напоїв, борошняних кондитерських виробів з різних видів тіста, вимоги до якості напівфабрикатів і готової їжі, сучасні вимоги щодо подавання та оформлення страв, терміни їх реалізації. В окремих розділах висвітлено наукові основи розробки новітніх технологій у ресторанному господарстві, сучасний стан науки про харчування, принципи раціонального та адекватного харчування, наукові дані щодо використання біологічно активних добавок підвищеної біологічної цінності, подано технологію лікувально-профілактичного та дієтичного харчування.

Для учнів професійно-технічних навчальних закладів.

ББК 36.99

ISBN 978-617-713-09-5

ВСТУП

Розгалужена мережа ресторанів, кафе, барів, закусочних дає змогу користуватися їхніми послугами широким масам населення України, завдяки чому вивільнюється час для суспільно корисної діяльності, навчання, культурного відпочинку, особливо у жінок, які витрачають його на приготування їжі в домашніх умовах.

Сьогодення потребує від закладів ресторанного господарства більш повного задоволення потреб населення у висоякісних і різноманітних харчових продуктах, удосконалення технології приготування їжі, поліпшення якості та підвищення культури її споживання. Науково обґрунтоване харчування має важливий вплив на життя та здоров'я людини. Сучасна державна політика в галузі харчування спрямована на профілактику захворювань, збереження здоров'я та активної трудової діяльності населення. Встановлення вмісту в їжі токсичних речовин різної природи дає змогу попередити їхній негативний вплив на організм людини. Збагачення харчових продуктів біологічно цінними речовинами (білками, амінокислотами, вітамінами, харчовими волокнами, мінеральними речовинами), а також виробництво продуктів, які мають лікувальні та профілактичні властивості сприятиме значному поліпшенню харчування.

Вирішення цих проблем можливе в умовах організованого харчування в закладах ресторанного господарства з використанням новітніх технологій на основі досягнень науки і техніки, удосконалених рецептур з біологічно активними добавками із застосуванням сучасного обладнання. Саме в ресторанному господарстві можна збільшити в раціоні харчування частку продуктів з високими харчовими цінностями, в подальшому розширювати асортимент страв, збільшувати випуск напівфабрикатів, кулінарних та кондитерських виробів, організувати контроль за якістю і безпечністю сировини і готової кулінарної продукції.

Важливе значення має підготовка висококваліфікованих кухарів для закладів ресторанного господарства. Освічений кухар повинен швидко сприймати та впорядковувати нову інформацію, самостійно мислити, гнучко адаптуватися до нових вимог і самовдосконалюватися, знати товарознавчо-технологічну характеристику сировини, вміти готувати кулінарну продукцію високої якості, використовувати безвідхідні та ресурсозберігальні технології. Для успішного опанування учнями ПТНЗ майбутньої професії може стати корисним підручник «Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів».

Це підручник нового покоління, інтегрований, написаний відповідно до Державного стандарту професійно-технічної освіти ДСПТО 5122. НО. 55. 3-5-2007.

У ньому охоплено навчально-теоретичний матеріал з технології приготування їжі та основ товарознавства продовольчих товарів, який подано в трьох частинах з урахуванням сучасних кваліфікаційних вимог до підготовки кухарів 3-го, 4-го, 5-го розрядів для закладів ресторанного господарства. Підручник упорядкований, зручний для користування. Зміст і структура його доступні для сприймання теоретичного матеріалу учнями ПТНЗ з різним рівнем шкільної підготовки.

Доповнення підручника нормами виходу напівфабрикатів і готових виробів за І, ІІ, ІІІ колонкою «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». — К.: «Арий», М., «Лада», 2008 та «Збірником рецептур національних страв та кулінарних виробів». — К.: А.С.К., 2003., «Збірником рецептур страв і кулінарних виробів з використанням біологічно активних добавок». — К.: Книга, 2004, нормами втрат продуктів під час механічної й теплової кулінарної обробки, рисунками, технологічними схемами, таблицями сприятиме кращому розумінню, осмисленню і засвоєнню навчального матеріалу, організації самостійної роботи учнів з книгою та виконанню лабораторно-практичних завдань.

ЧАСТИНА І

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ з основами товарознавства продовольчих товарів

для підготовки кухарів 3-го розряду

Розділ 1

ХІМІЧНИЙ СКЛАД ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Поняття про технологічний процес, сировину, напівфабрикат, страву, гарнір, соус, кулінарний виріб, готову кулінарну продукцію

Процес перетворення сировини на готову продукцію називають *технологічним*. Він складається з послідовних стадій: приймання і зберігання сировини; механічної кулінарної обробки сировини і виробництво напівфабрикатів; виробництво готової кулінарної продукції; реалізація готової продукції.

Сировина — продукти харчування (овочі, риба, м'ясо тощо), які надходять у заклад ресторанного господарства і призначені для механічної кулінарної обробки, виробництва напівфабрикатів і приготування кулінарної продукції.

Напівфабрикати — це продукти, які пройшли одну або кілька стадій кулінарної обробки (механічну чи частково теплову), але ще не доведені до кулінарної готовності і призначені для подальшої обробки та приготування страв і кулінарних виробів. Вони ще непридатні для споживання. Залежно від способу обробки напівфабрикати можуть мати різний ступінь готовності. Напівфабрикат високого ступеня готовності — це такий, що пройшов часткову або повну механічну, теплову, хімічну обробку.

Страва — це поєднання продуктів харчування, які доведені до кулінарної готовності, порціоновані, оформлені і готові для споживання (основний продукт, гарнір, соус).

Гарнір — це додаткові (варені, смажені, тушковані або сирі) продукти до основної страви з риби, м'яса, субпродуктів, птиці й дичини.

Соус — це додатковий ароматично-смаковий компонент до багатьох холодних, гарячих і солодких страв. Його використовують у процесі приготування їжі

(тушкування або запікання) або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.

Кулінарний виріб — це харчовий продукт або поєднання продуктів, які доведені до кулінарної готовності, але потребують незначної додаткової обробки: траншування (нарізування), розігрівання, охолодження, порціонування, оформлення.

Готова кулінарна продукція — це різні страви, закуски, соуси, кулінарні та кондитерські вироби, які придатні для споживання.

§ 2. Хімічний склад продуктів харчування

Для приготування їжі використовують різні продукти харчування тваринного і рослинного походження. Вони містять речовини, які за хімічним складом поділяють на неорганічні (вода, мінеральні речовини) й органічні (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, ферменти). Від їх вмісту і кількісного співвідношення залежать хімічний склад, біологічна, фізіологічна, лікувально-профілактична, органолептична (колір, смак, запах), енергетична цінність продукту, його якісність і безпечність.

Вода має велике значення для організму людини. Вона є середовищем, у якому живуть клітини і підтримується зв'язок між ними, а також є основою всіх рідин в організмі (крові, лімфи, травних соків). Вода бере участь в обміні речовин, виводить із організму непотрібні й шкідливі продукти. На добу людині потрібно 2,5–3 л води.

У продуктах вода може перебувати у вільному і зв'язаному стані. *Вільна вода* є у клітинному соку, між клітинами і на поверхні продукту. В ній розчинені органічні й мінеральні речовини. Вільна вода створює сприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і діяльності ферментів. Тому продукти, що містять багато води, швидко псуються (м'ясо, риба, фрукти, молоко). Під час зберігання плодів і овочів кількість вільної води зменшується внаслідок випаровування і переходу у зв'язану форму. *Зв'язана вода* міститься у сполуках з різними речовинами продукту. Вона не розчиняє кристали, не активізує біохімічні процеси, замерзає при температурі — 50–70 °С (температура замерзання вільної води близько 0 °С). Під час кулінарної обробки вода з одного стану переходить в інший. Так, під час варіння картоплі, випікання хліба частина вільної води переходить у зв'язаний стан унаслідок клейстеризації крохмалю і набухання білків. Під час розморожування м'яса, риби частина зв'язаної води переходить у вільний стан. Важливим показником якості продуктів є вміст води (вологість). Зменшення або збільшення вмісту води проти встановленої норми погіршує якість продукту. Наприклад, борошно, крупи, макаронні вироби з підвищеною вологістю швидко псуються. При зменшенні вологи свіжі плоди й овочі в'януть. Вода знижує енергетичну цінність продукту, проте надає йому соковитості, підвищує засвоюваність.

Питна вода має бути прозорою, безбарвною, приємною на смак, без запаху, сторонніх присмаків і шкідливих мікроорганізмів, мати освіжальні властивості. Смак, запах і твердість води залежать від наявності у ній різних солей. Солі окису заліза надають воді неприємного присмаку, сірчанокислий калій — в'яжучого смаку, сірчанокислий магній — гіркого, хлористий натрій — солоного присмаку, солі магнію і кальцію роблять воду твердою. Для приготування страв і напоїв слід використовувати воду зниженої твердості, оскільки у воді з підвищеною твердістю погано розварюються бобові, овочі, м'ясо, погіршуються смак і колір чаю.

Мінеральні речовини беруть участь у побудові тканин (кісток), підтримуванні кислотно-лужної рівноваги, нормалізації водно-сольового обміну, діяльності цен-

тральної нервової системи, входять до складу крові. Залежно від кількісного вмісту в продуктах харчування мінеральні речовини поділяють на макро-, мікро- й ультрамікроелементи.

Макроелементи містяться в продуктах у порівняно великих кількостях. До них належать: кальцій, фосфор, магній, залізо, калій, натрій, хлор, сірка. *Кальцій* потрібний організму для побудови кісток, зубів, для нормальної діяльності нервової системи і серця. Він впливає на ріст і підвищує опірність організму проти інфекційних захворювань. На солі кальцію багаті молоко і молочні продукти, жовтки яєць, риба, салат, шпинат, петрушка. *Фосфор* входить до складу кісток, впливає на функції центральної нервової системи, бере участь в обміні білків і жирів. Найбільше фосфору в молочних продуктах (особливо у сирах). Він міститься також в яйцях, м'ясі, рибі, бобових, хлібі. *Магній* впливає на нервову, м'язову і серцеву діяльність, розширює судини. Міститься у всіх продуктах рослинного походження, молоці, м'ясі, рибі. *Залізо* потрібне для утворення гемоглобіну крові. Багаті на залізо м'ясо, печінка, нирки, яйця, риба, виноград, суниці, яблука, капуста, горох, картопля. *Калій* регулює водний обмін в організмі, посилює виведення рідини і поліпшує роботу серця. Міститься в сушених плодах (курага, урюк, чорнослив, родзинки), горосі, квасолі, картоплі, м'ясі, рибі. *Натрій* разом із калієм регулює водний обмін, затримуючи воду в організмі, підтримує нормальний осмотичний тиск у тканинах. У харчових продуктах натрію мало, тому його вводять із кухонною сіллю. *Хлор* бере участь у регулюванні осмотичного тиску в тканинах і в утворенні соляної кислоти у шлунку. Надходить в організм із кухонною сіллю. *Сірка* входить до складу деяких амінокислот, вітаміну В, гормону інсуліну. Міститься в горосі, вівсяних крупах, яйцях, сирі, м'ясі, рибі.

Мікроелементи містяться в продуктах у малій кількості. До них належать мідь, кобальт, йод, фтор, нікель, марганець, цинк, хром та ін. *Мідь* і *кобальт* беруть участь у кровотворенні. Містяться у незначній кількості в печінці яловичій, рибі, жовтку яйця, буряках, моркві, картоплі. *Цинк* входить до складу ферменту карбоангідрази, без якого неможливий процес дихання, поліпшує білковий і жировий обмін, нормалізує функції гормонів підшлункової залози і наднирників. *Йод* бере участь у роботі щитоподібної залози. У разі недостатнього надходження йоду в організм розвивається базедова хвороба. Найбільше йоду в морській воді, морській капусті й морській рибі, є також в яйцях, цибулі, салаті, шпинаті, хурмі. *Фтор* бере участь у формуванні зубів і кісткового скелета, міститься у питній воді.

Ультрамікроелементи (свинець, олово, ртуть та ін. і радіоактивні елементи — радій, уран, торій, цезій) містяться в продуктах харчування в дуже малій кількості. Свинець — отруйний метал для організму людини. При щоденному надходженні 2–4 мг з їжею через деякий час він може спричинити отруєння організму. Мідь, свинець і олово можуть потрапляти в консервовані продукти з металевої апаратури під час їх виготовлення і з поверхні консервних банок або кришок при тривалому зберіганні консервів. Цей процес підсилюється кислим середовищем консервів (консерви в томатному соусі, плодово-ягідні соки, компоти тощо). Вміст важких металів (міді, олова, нікелю) у продуктах харчування нормується, а миш'яку і свинцю — не допускається.

Загальна добова потреба організму дорослої людини в мінеральних речовинах 13,6–21 г. При цьому важливе правильне співвідношення мінеральних речовин у їжі. Так, співвідношення кальцію, фосфору і магнію у харчуванні має бути 1: 1,5: 0,5. Найсприятливіше воно у молоці, буряках, капусті, цибулі, менш сприятливе — у крупах, м'ясі, рибі, макаронах.

Для підтримування в організмі кислотно-лужної рівноваги потрібно правильно поєднувати у харчуванні продукти, що містять мінеральні речовини лужної дії (кальцій, магній, натрій), на які багаті молоко, овочі, фрукти, картопля, і кислотної (фосфор, сірка, хлор), що містяться у м'ясі, рибі, яйцях, хлібі, крупах.

Загальну кількість мінеральних речовин у продуктах харчування визначають за *зольністю* (масова частка попелу). Для цього зважений продукт обережно спалюють, потім прожарюють до суцільної маси і зважують. За масою попелу встановлюють сорт борошна, крохмалю або ступінь очищення від побічних мінеральних домішок цукру, прянощів, томатопродуктів, кави, какао-порошку тощо. Зольність у таких продуктах як борошно, крохмаль, цукор, прянощі — нормується стандартами. Чим вищий сорт борошна, крохмалю, тим менший вміст мінеральних речовин, тим менша масова частка попелу. Для визначення ступеня очищення продуктів від побічних мінеральних домішок попіл обробляють 10%-ною соляною кислотою. Залишок попелу, що не розчинився в кислоті, свідчить про наявність у продукті піску, землі, металевих частинок.

Білки потрібні для побудови тканин тіла і відновлення клітин, що відмирають, утворення ферментів, вітамінів, гормонів та імунних тіл. Білки беруть активну участь у виробленні антитіл, які забезпечують опірність організму до різних шкідливих чинників, у тому числі до збудників захворювань. Білки витрачаються на побудову червоних кров'яних тілець (еритроцитів) і гемоглобіну. Вони входять до складу деяких гормонів і ферментів, виконують каталітичну функцію. Без достатньої кількості білків організм не може повністю використовувати вітаміни, мінеральні речовини, які входять складу ферментних систем. Проте надлишок білків у харчуванні небажаний. Це впливає на функцію нирок, викликаючи недостатнє виведення нирками продуктів обміну, може викликати алергічні захворювання.

Білки складаються з амінокислот, які, з'єднуючись між собою, надають їм різноманітних властивостей. Білки не можна замінити іншими компонентами їжі. Головна їхня функція — постачати організм амінокислотами.

Енергетична (харчова) цінність білків залежить від амінокислотного складу та їхніх фізико-хімічних властивостей (до складу білків може входити 20 амінокислот). Частина амінокислот, потрібних людині для побудови тканин її тіла, утворюється в організмі з інших амінокислот, що надходять із їжею. Ці амінокислоти називають *замінними*. Проте вісім амінокислот організм не може синтезувати і має отримувати їх у готовому вигляді з білками їжі. Ці амінокислоти називають *незамінними*. До них належать метіонін, триптофан, лізин, лейцин, ізолейцин, треонін, валін, фенілаланін. Найдефіцитнішими є перші три. Білки, що містять усі потрібні організмові незамінні амінокислоти, називають *повноцінними* (білки м'яса, молока, яєць, риби), а білки, що містять не всі незамінні амінокислоти, — *неповноцінними* (білки борошна, крупів, сполучної тканини, кісток і хрящів тварин).

За походженням білки бувають *тваринними* і *рослинними*. Тваринні білки в основному повноцінні, рослинні — неповноцінні, за винятком білків рису і бобових. Поєднання білків тваринного і рослинного походження підвищує цінність білкового харчування. Тому в харчуванні людини доцільно поєднувати білки зернових культур із білками молока і м'яса (хліб із молоком, гречана каша з молоком, вареники з сиром, пиріжки з м'ясом).

Білки поділяють на *розчинні* у воді й слабких розчинах солей і *нерозчинні* (колаген, еластин). Розчинні білки зсідаються при нагріванні до 70–80°С. Водночас вони втрачають частину вологи, оскільки здатність їх утримувати воду зни-

жується. Цим пояснюється зменшення маси й об'єму м'яса, риби під час варіння і смаження. Нерозчинний у холодній воді, кислотах і лугах колаген м'яса і риби в процесі нагрівання з водою утворює глютин, який при охолодженні застигає, утворюючи драглі. На цій властивості ґрунтується приготування заливних страв, холодцю. Важлива властивість білків — здатність набухати, що дуже важливо під час виробництва хліба і булочних виробів.

При неправильному зберіганні білкових продуктів може відбуватися глибоке розщеплення білків із виділенням продуктів розщеплення амінокислот — аміаку і вуглекислого газу. Білки, що містять сірку, виділяють сірководень. Цей процес називають гниттям білків.

Людині на добу потрібно 80–100 г білків, у тому числі 50 г тваринних.

Жири — це складні ефіри триатомного спирту гліцерину і жирних кислот. В організм людини жири надходять з вершковим маслом, маргарином, кулінарними жирами і рослинними оліями, а також з тими продуктами, в яких вони містяться (молоком, яйцями, м'ясом, рибою тощо).

Роль жирів у харчуванні визначається їхньою високою калорійністю й участю у процесах обміну. Жир входить до складу клітин і тканин як пластичний матеріал і використовується організмом як джерело енергії (на 33% покривають енергетичні витрати людини).

Із жирами в організм надходять потрібні для життєдіяльності речовини: вітаміни A, D, E, K, незамінні жирні кислоти, лецитин. Жири поліпшують смак їжі і викликають відчуття ситості, сприяють рівномірному прогріванню продуктів під час смаження, розчиняють барвні та ароматичні речовини овочів під час пасерування. Жири в організмі можуть утворюватися з вуглеводів і білків, але повною мірою ними не замінюються. За походженням розрізняють жири тваринні, які добувають із жирової тканини тварин, і рослинні — з насіння рослин і плодів.

На добу людині потрібно 80–100 г жиру, в тому числі рослинних жирів 20–25 г.

Вуглеводи — це органічні речовини, до складу яких входять вуглець, водень, кисень. Синтезуються вуглеводи зеленими рослинами з вуглекислоти і води під дією сонячної енергії. Тому вони становлять значну частину продуктів рослинного походження (80–90% сухої речовини) і в невеликих кількостях містяться у тканинах тваринного походження (до 2%). Вуглеводи — основні постачальники енергії організму людини, на їхню частку припадає 70% добового раціону людини. Вони входять до складу клітин і тканин, містяться в крові і печінці (у вигляді глікогену — тваринного крохмалю). В організмі вуглеводів мало (до 1% маси тіла людини), тому для покриття енергетичних витрат вони мають постійно надходити з їжею. Вуглеводи беруть участь в обміні речовин, сприяють кращому засвоєнню інших компонентів, а також в утворенні основної речовини сполучної тканини, клітинних оболонок. Якщо в їжі не досить вуглеводів, то при великих фізичних навантаженнях на утворення енергії використовуються запасний жир і білок організму. В разі надлишку вуглеводів у їжі жировий запас поповнюється, що призводить до збільшення маси людини. Джерелом постачання організму вуглеводами є рослинні продукти, в яких вони представлені у вигляді моно-, ди- і полісахаридів.

Моносахариди — це прості вуглеводи, солодкі на смак і розчинні у воді. До них належать глюкоза, фруктоза і галактоза. *Глюкоза* (*виноградний цукор*) міститься у багатьох плодах і ягодах, а також утворюється в організмі під час розщеплення дисахаридів і крохмалю їжі. Вона добре засвоюється організмом людини. *Фруктоза* (*фруктовий цукор*) міститься у плодах, ягодах, овочах. Вона солодша, ніж глюкоза і сахароза, не підвищує вмісту цукру в крові. У печінці швидко пере-

творюється на глікоген. *Галактоза* — складова частина молочного цукру (лактози), не дуже солодка, не підвищує вмісту цукру в крові.

Дисахариди (сахароза, лактоза і мальтоза) — вуглеводи, які солодкі на смак, розчинні у воді, розщеплюються в організмі людини на дві молекули моносахаридів з утворенням із сахарози глюкози і фруктози, з лактози — глюкози і галактози, з мальтози — двох молекул глюкози. *Сахароза* входить до складу цукрових буряків *(буряковий цукор)*, цукрової тростини, моркви, слив, абрикосів. У цукрі 99,7 % сахарози. *Мальтоза* (*солодовий цукор*) міститься у продуктах у невеликій кількості. Вміст її підвищують штучним пророщуванням зерна, в якому мальтоза утворюється з крохмалю під дією ферментів. *Лактоза* (*молочний цукор*) міститься у молоці (4,7 %) і молочних продуктах. Вона сприятливо впливає на життєдіяльність молочнокислих бактерій у кишках, стримує розвиток гнильних бактерій.

Моно- і дисахариди називають *цукрами*. Цукри поліпшують смак продуктів, за винятком цукрів картоплі. Накопичення в ній понад як 2 % цукрів надає бульбам неприємного солодкого смаку.

Полісахариди — складні вуглеводи, що складаються з багатьох молекул глюкози. До них належать крохмаль, глікоген, інулін, клітковина. Вони не солодкі, тому називаються *несахароподібними вуглеводами*. *Крохмаль* — дуже важливий вуглевод для організму людини, який під дією ферментів і кислот спочатку розщеплюється на мальтозу, а потім — на глюкозу. Він міститься у багатьох рослинних продуктах, %: зерні пшениці — 54; рису — 55; гороху — 47; в картоплі — 18. Характерною реакцією для визначення крохмалю в харчових продуктах є дія йоду, який забарвлює крохмаль у синій колір. Розрізняють крохмаль картопляний, пшеничний, рисовий і кукурудзяний. У холодній воді крохмаль не розчиняється, а з гарячою утворює клейстер (драглі) — в'язку, густу масу. *Глікоген* — тваринний крохмаль, що міститься в основному в печінці і м'язах. В організмі людини розщеплюється до глюкози. Глікоген відіграє важливу роль у процесі дозрівання м'яса. У воді легко набухає і розчиняється. *Інулін* міститься в часнику (15–20 %), бульбах топінамбуру (13–20 %), корені цикорію (17 %), замінюючи в них крохмаль. Він солодкий на смак, легко засвоюється, добре розчиняється у теплій воді й утворює густу в'язку масу. Під час гідролізу перетворюється на фруктозу. Використовується інулін у харчуванні хворих на цукровий діабет. *Клітковина* міститься в стінках клітин рослин. Велика кількість її в оболонках зерна, бобових, у шкірці плодів і овочів. Клітковина у воді не розчиняється, організмом людини не засвоюється, тому харчової цінності не має, але сприяє роботі кишок і виведенню з організму шкідливих речовин, у тому числі й холестерину.

Пектинові речовини. Ці речовини є похідними вуглеводів і входять до складу овочів і плодів. Пектинові речовини позитивно впливають на процес травлення, виводять з організму важкі метали і радіонукліди. До них належать протопектин, пектин, пектинова і пектова кислоти. *Протопектин* входить до складу міжклітинних пластин, що з'єднують клітини між собою. Багато його в недостиглих плодах і овочах, при достиганні яких протопектин під дією ферментів переходить у пектин, а плоди і овочі розм'якшуються. *Пектин* — розчинна у воді речовина, що міститься в клітинному соку плодів і овочів. Під час варіння з цукром і кислотами він утворює драглі. Цю властивість пектину використовують у кулінарії під час приготування солодких страв з утворенням драглів, у виробництві мармеладу, джему, варення, пастил та ін. *Пектинова* і *пектова кислота* утворюються з пектину під дією ферментів у процесі перестигання плодів і надають їм кислого смаку.

На пектинові речовини багаті яблука, абрикоси, сливи, чорна смородина, алича, гарбузи, столові буряки.

Людині потрібно на добу 400–500 г вуглеводів, із них 50–100 г моно- і дисахаридів.

Вітаміни — це органічні сполуки різної хімічної структури, що регулюють процеси обміну речовин у живих організмах, беруть участь в утворенні ферментів і тканин, підтримують захисні властивості організму в боротьбі з інфекціями. Вони не синтезуються організмом людини, а надходять із продуктами харчування. Відсутність вітамінів у їжі спричинює захворювання — авітаміноз. Недостатнє споживання вітамінів викликає гіповітаміноз, а надлишкове споживання жиророзчинних вітамінів — гіпервітаміноз. Вітаміни містяться майже в усіх продуктах харчування. Деякі продукти вітамінізують у процесі виробництва: молоко, масло вершкове, кондитерські вироби.

Залежно від розчинності вітаміни поділяють на водо- (С, групи В, РР і Р) і жиророзчинні (А, D, Е, К). До вітаміноподібних речовин належать вітаміни Р і U. Вміст вітамінів у продуктах виражають у міліграмах на 100 г продукту або в міліграм-процентах (мг %).

Водорозчинні вітаміни. До них належать вітаміни С, B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12}, B_{15}, Р, РР, холін, вітамін Н. *Вітамін С (аскорбінова кислота)* — антицинготний. Він бере участь в обміні речовин і потрібний для загального розвитку організму. Недостатня кількість аскорбінової кислоти в організмі призводить до зниження працездатності, швидкої втомлюваності, різних захворювань. Вітамін С виробляють тільки рослини, тому овочі, плоди та ягоди є основним джерелом постачання його організму людини. Особливо багато вітаміну С у шпинаті, зелених волоських горіхах, смородині, лимонах, апельсинах, мандаринах, солодкому стручковому перці, суницях, капусті, томатах. Багаті на вітамін С зелена цибуля, салат, зелень петрушки і кропу. Вітамін С дуже нестійкий, легко окиснюється киснем навіть за звичайної температури. Підвищення температури понад 50 °С при вільному доступі повітря призводить до швидкого руйнування його. Добре зберігається вітамін С у кислому середовищі (квашена капуста).

До вітамінів групи В належать B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12}, B_{15}. *Вітамін B_1 (тіамін)* сприяє повному засвоєнню вуглеводів організмом. У разі недостатньої кількості його спостерігається ураження нервової системи. Відсутність вітаміну B_1 у харчуванні призводить до авітамінозу «бері-бері» (захворювання нервової системи, параліч ніг). Цього вітаміну багато в оболонках і зародку зернових культур і, отже, в житньому та пшеничному хлібі, дріжджах, печінці тварин, овочах і фруктах. *Вітамін B_2 (рибофлавін)* входить до складу ферментів, які беруть участь у вуглеводному і білковому обмінах. Нестача його призводить до ураження шкіри, запалення язика, губ, розширення кровоносних судин рогової оболонки очей, випадіння волосся, передчасного посивіння, сповільнення росту. Особливо багаті на вітамін B_2 печінка яловичини, нирки тварин, дріжджі. Він є в овочах, деяких фруктах, зерні, молоці, яєчному жовтку. *Вітамін B_6 (піридоксин)* бере участь в обміні речовин. Відсутність його в їжі порушує процеси перетворення амінокислот і спричинює запалення шкіри. Вітамін B_6 міститься у м'ясі, рибі, печінці, квасолі, горосі, пшениці, дріжджах. *Вітамін B_9 (фолієва кислота)* забезпечує нормальне кровотворення в організмі людини і бере участь в обміні речовин. У разі нестачі фолієвої кислоти у харчуванні людини розвиваються різні форми недокрів'я. Багато вітаміну B_9 у зелених листках салату, шпинату, петрушки, зеленій цибулі. Він дуже нестійкий під час теплової обробки. *Вітамін B_{12} (ціанкобаламін)* міс-

титься у печінці, нирках, молочних продуктах, яєчному жовтку та ін. Вітамін B_{12} бере участь у процесі синтезу білків, сприяє утворенню червоних кров'яних тілець у клітинному мозку. Відсутність його в організмі спричинює злоякісну анемію. *Вітамін B_{15} (пангамова кислота)* бере участь в окислювальних процесах організму, сприятливо діє на серце, судини, кровообіг, особливо в літньому віці. Міститься вітамін B_{15} у висівках рису, дріжджах, печінці й крові тварин.

Вітамін Р (цитрин) сприяє зміцненню тонких кровоносних судин, захищає організм від крововиливів, сприяє нагромадженню вітаміну С у тканинах. Він міститься в рослинах, багатих на вітамін С.

Вітамін РР (нікотинова кислота) є складовою частиною деяких ферментів, які беруть участь в обміні речовин. У разі нестачі цього вітаміну людина може захворіти на пелагру (шершава шкіра), що виявляється в запаленні шкіри, порушенні діяльності харчового каналу і нервової системи. Вітамін РР міститься в картоплі, моркві, гречаних і вівсяних крупах, печінці яловичій, хлібі. Він може синтезуватися в організмі людини з амінокислоти триптофану.

Холін впливає на білковий і жировий обмін, знешкоджує шкідливі для організму речовини. Відсутність його в їжі сприяє жировому переродженню печінки, ураженню нирок. Холін міститься в печінці, м'ясі, яєчному жовтку, молоці, зерні.

Вітамін Н (біотин) регулює діяльність нервової системи. Відсутність його в організмі викликає запалення шкіри, випадіння волосся, деформацію нігтів. У невеликій кількості він міститься в печінці, м'ясі, молоці, картоплі та ін.

Жиророзчинні вітаміни. До них належать вітаміни A, D, E, K. *Вітамін А (ретинол)* впливає на ріст і нормальний розвиток скелета, зір, стан шкіри і слизової оболонки. В разі нестачі його припиняється ріст, випадає волосся, погіршується зір, особливо в присмерках («куряча сліпота»). Міститься вітамін А в риб'ячому жирі, печінці, жовтках яєць, молоці, м'ясі. У продуктах рослинного походження жовто-оранжевого кольору і в зелених частинах рослин (шпинаті, салаті) міститься провітамін А — каротин, який в організмі людини під дією ферментів печінки (в присутності жиру) перетворюється на вітамін А. Тому продукти, що містять каротин, слід споживати з жиром або продуктами, що містять його велику кількість (вершки, сметана, заправки, майонез). Потреба у вітаміні А на 75% задовольняється за рахунок каротину. Вітамін А і каротин добре зберігаються під час теплової обробки. Каротин розчиняється у жирах при пасеруванні овочів і краще засвоюється організмом. Згубно діють на вітамін А сонячне світло, кисень повітря і кислоти.

Вітамін D (кальциферол) бере участь в утворенні кісткової тканини, сприяє утриманню в ній солей кальцію і фосфору, стимулює ріст. У разі нестачі цього вітаміну в організмі дітей розвивається рахіт, а у дорослих змінюються кісткові тканини. Міститься в печінці тріски, палтусі, оселедці, печінці яловичій, вершковому маслі, яйцях, молоці та ін.

Вітамін Е (токоферол) впливає на процеси розмноження. У разі нестачі його відбуваються зміни в статевій і нервовій системах, порушується діяльність залоз внутрішньої секреції. Вітамін Е міститься в олії і зародках злаків.

Вітамін К (філохінон) бере участь у процесі зсідання крові. У разі нестачі його сповільнюється зсідання крові й з'являються підшкірні внутрішньо-м'язові крововиливи. Міститься у зелених листках салату, капусти, шпинату, кропиви. Більша частина його синтезується бактеріями в кишках людини.

Вітаміноподібні речовини. До них належать вітаміни *F* і *U*.

Вітамін F бере участь у жировому і холестериновому обміні. *Вітамін U* нормалізує секреторну функцію травних залоз і сприяє заживленню виразки шлунка і дванадцятипалої кишки. Міститься в петрушці й у соку свіжої білоголової капусти.

Ферменти (ензими) — це органічні речовини білкової природи, які відіграють роль каталізаторів біохімічних процесів (травлення, дихання, утворення тканин організму), активізуючи, прискорюючи їх. Ферменти утворюються в кожній живій клітині і можуть виявляти активність поза нею. Кожен фермент каталізує тільки одну або кілька близьких хімічних реакцій. Тому назва їх складається з назви речовини, на яку вони діють, і закінчення «аза». Наприклад, фермент, який розщеплює сахарозу, називають сахаразою, фермент, який розщеплює лактозу, — лактазою. В організмі людини ферменти слини швидко оцукрюють крохмаль; ферменти шлункового соку розщеплюють білки до простіших сполук. Ферменти відіграють важливу роль під час виробництва харчових продуктів, зберігання і кулінарної обробки їх. Наприклад, при квашенні овочів ферменти молочнокислих бактерій перетворюють цукор овочів на молочну кислоту, яка консервує овочі. Під час замішування тіста ферменти дріжджів зброджують цукор у спирт і вуглекислий газ, який розпушує тісто, а додавання ферментів до пшеничного борошна сприяє скороченню процесу випікання хліба, поліпшенню смаку й аромату його та уповільненню черствіння. На активність ферментів впливає температура, вологість, реакція середовища. Діяльність ферментів можна регулювати за допомогою температури. При температурі 40–60 °С ферменти найактивніші, при 70–80 °С вони руйнуються, а в разі зменшення температури до 0 °С і нижче їхня активність різко сповільнюється. Цим можна пояснити збереження якості швидкопсувних продуктів (м'яса, риби тощо) у замороженому або охолодженому стані. Активність ферментів залежить від вологості (підвищення вологості призводить до прискорення ферментативних процесів і відповідно до псування продуктів) і реакції середовища (пепсин шлункового соку діє тільки в кислому середовищі), а також від стану речовини, на яку діє фермент, і від присутності в середовищі інших речовин (білки м'яса, що зсілися під час теплової обробки, розщеплюються ферментом швидше, ніж сирий білок, а присутність у перших стравах пасерованого борошна сповільнює руйнування вітаміну С під дією ферментів).

Від дії ферментів залежить якість продуктів. У одних випадках ця дія позитивна, наприклад при дозріванні м'яса після забою тварин і при засолюванні оселедця поліпшуються консистенція, смак і запах їх; в інших — негативна, наприклад потемніння яблук, картоплі під час обчищання й нарізування, скисання молока, згіркнення жирів, проростання зерна, бродіння варення, руйнування вітаміну С тощо. Щоб запобігти потемнінню, яблука піддають тепловій обробці, а картоплю заливають холодною водою. Ферменти мікроорганізмів спричинюють прокисання перших страв, псування фруктів, бродіння варення, повидла.

Органічні кислоти

Джерелом органічних кислот у харчуванні людини є плоди, ягоди, овочі, тваринні продукти.

У плодах, ягодах і овочах органічні кислоти містяться у вільному стані, а також утворюються в процесі їхньої переробки (при квашенні). До них належать оцтова, молочна, лимонна, яблучна, бензойна та інші кислоти. У поєднанні з іншими речовинами вони надають продуктам звичного для нас смаку, беруть участь в обміні речовин в організмі людини (збуджують травні залози), деякі з них застосовуються для консервування. Особливо смачні яблучна і лимонна кислоти.

Журавлина і брусниця багаті на бензойну кислоту, завдяки якій вони довго зберігаються. У тваринних продуктах (молоко, м'ясо, риба) міститься молочна кислота (у невеликих кількостях). Важливу роль вона відіграє при дозріванні м'яса після забою тварин, коли її кількість різко збільшується, завдяки чому поліпшується його консистенція і аромат. Накопичення молочної кислоти в молоці спричинює його скисання. Молочна кислота, що утворюється під час бродіння при квашені в огірках і капусті, сприяє доброму засвоєнню організмом інших продуктів, наприклад м'яса. Вона має бактерицидні властивості і в підвищених концентраціях подавляє життєдіяльність гнильних бактерій.

Ароматичні або леткі речовини — це ефірні олії й екстрактивні речовини, які містяться в продуктах. Овочі, ягоди, плоди, прянощі містять ефірні олії, які надають їм приємного аромату. Аромат продуктів харчування — це важливий показник якості. Приємний аромат їжі викликає апетит і поліпшує її засвоюваність.

М'ясо, риба, гриби містять екстрактивні речовини, які під час варіння легко розчиняються у гарячій воді, надаючи бульйону чи відвару приємного смаку та аромату. Ароматичні речовини легко вивітрюються під час теплової обробки й зберігання продуктів.

Глікозиди — це складні органічні сполуки моносахаридів з агліконом — речовиною, що має різкий запах і гіркий смак. В основному вони містяться в овочах (цибуля, редька, хрін, позеленіла картопля, недостиглі томати), плодах (лимон, грейпфрут). У малих дозах вони збуджують апетит, а у великих — є отрутою для організму (соланін картоплі, соланін і томатин недозрілих томатів).

Алкалоїди — це органічні речовини, що містять азот і збуджують нервову систему. До них належать кофеїн чаю і кави, теобромін какао, пиперин гіркого перцю капсаіцин солодкого перцю.

Дубильні речовини — це такі речовини, що мають приємний терпкий і в'яжучий смак. Вони містяться в багатьох плодах (горобина, хурма), чаї, вині.

Барвні речовини зумовлюють колір харчових продуктів. До них належать хлорофіл (зелений пігмент овочів і плодів), каротиноїди — жовті пігменти: каротин, ксантофіл, лікопин, що містяться у моркві, цитрусових плодах; антоціани і бетаціани, які зумовлюють синій, фіолетовий, червоний колір столових буряків, чорної смородини, винограду, вишні, чорниці, брусниці тощо.

Фітонциди — це речовини, які мають бактерицидні властивості. Потрапляючи в організм людини з їжею, вони знищують шкідливі мікроби в харчовому каналі. Фітонциди є у часнику, цибулі, хріні, петрушці, цитрусових, малині. Під час зберігання продуктів кількість і активність фітонцидів знижуються.

§ 3. Якість продуктів харчування

Якість продуктів харчування — це сукупність властивостей продуктів, що зумовлюють їхню придатність для задоволення потреб людини в харчуванні.

Якість продуктів харчування має відповідати вимогам стандартів. Вона визначається за характерними для продукту властивостями, які називаються *показниками якості.*

Показники якості поділяють на *органолептичні*, що визначаються за допомогою органів чуття (форма, колір, стан поверхні, смак, запах, консистенція); *фізико-хімічні* (питома вага, щільність, температура топлення, масова частка води, цукру, кухонної солі, кислот, жиру); *мікробіологічні* (вміст сальмонел, бактерій кишкової палички, дріжджів).

Продукти харчування за показниками якості поділяються на *стандартні* (відповідають всім вимогам стандарту), *нестандартні* (не відповідають вимогам одного або декількох показників), *брак технічний* (підлягають переробці) і *брак абсолютний* (не можуть використовуватися в їжу).

Найбільш суттєвий вплив на формування і збереження якості харчових продуктів здійснюють *вид і якість сировини* (неможливо отримати вироби високої якості з недоброякісної сировини), *способи і умови виробництва* (при порушенні технології виробництва харчових продуктів неможливо отримати продукцію високої якості, навіть якщо використано високоякісну сировину), *упаковка і стан тари* (правильна упаковка захищає продукти від механічного пошкодження, забруднення і дії навколишнього середовища; на упаковці завжди ставлять маркування з короткими відомостями про продукт і дату виготовлення), *транспортування і збереження* (додержання умов транспортування і зберігання захищає продукти від псування, зовнішнього забруднення).

Якість продуктів харчування і готової їжі визначають органолептичним (сенсорним) і лабораторним (вимірювальним) методами. ***Органолептичним методом*** визначають смак, колір, запах, консистенцію, зовнішній вигляд продукції за допомогою органів чуттів людини.

Лабораторні методи визначення якості продукції поділяються на фізичні, хімічні, мікробіологічні, фізіологічні, люмінесцентні, комбіновані. Для дослідження якості беруть середню пробу (зразок партії продуктів з різних місць кожної упаковки) і на основі її огляду і лабораторних досліджень визначають придатність сировини для виробництва кулінарної продукції. Пробу відбирають спеціальним пробовідбірником (щупом). *Фізичними методами* визначають температуру (плавлення, охолодження, кипіння), вологість, питому вагу і щільність продукту. *Хімічними методами* за допомогою пристроїв і реактивів визначають хімічний склад продуктів — масову частку вологи, білків, жирів і наявність шкідливих домішок. *Мікробіологічним методом* визначають наявність хвороботворних мікробів, що псують харчові продукти. *Фізіологічним методом* виявляють енергетичну цінність, засвоюваність продуктів. *Люмінесцентним методом*, базованим на різному світінні в ультрафіолетових променях свіжих і зіпсованих продуктів, визначають якість деякої продукції. *Комбінований метод* поєднує органолептичний і лабораторний.

Лабораторні дослідження дають більш точні і об'єктивні відомості про якість продукції. Недоліками лабораторних методів є відносна складність і велика затрата часу, необхідного для його дослідження.

§ 4. Консервування продуктів

Консервування — це обробка харчових продуктів різними методами для тривалого збереження їх харчової цінності і якості. Методи консервування харчових продуктів поділяють на фізичні, фізико-хімічні, біохімічні й хімічні.

Фізичні методи консервування. До них належать: консервування за допомогою високих і низьких температур; поля ультрависокої частоти та інші.

Високі температури використовують для пастеризації і стерилізації продуктів. Під час *пастеризації* гинуть тільки вегетативні клітини мікробів, а спори зберігають свою життєдіяльність, оскільки продукт прогрівають до температури 65–85 °C. Харчова цінність пастеризованих продуктів майже не змінюється, проте вони не підлягають тривалому зберіганню. Пастеризують молоко, вершки, джем, плодо-

во-ягідні соки, пиво та інші продукти, нагрівання яких при вищих температурах призводить до змін їх складу і властивостей. *Стерилізують* продукти в герметично закритій тарі при температурі 113–120°С для знищення мікробів. Використовують стерилізацію при виготовленні м'ясних, рибних, молочних, фруктових та інших консервів для тривалого зберігання їх (інколи кілька років). Під час стерилізації руйнуються вітаміни, змінюється смак і запах продуктів, знижується їхня харчова цінність.

Низькі температури використовують для охолодження і заморожування продуктів — це найкращі способи консервування, оскільки в продуктах відбуваються незначні зміни. *Охолоджують* продукти до температури 0°С, не допускаючи замерзання в них рідини. В охолоджених продуктах майже повністю припиняється розвиток мікрофлори, знижується активність тканинних ферментів, сповільнюються окисні процеси. Охолоджують плоди і овочі, яйця, молочні продукти, м'ясо, рибу. *Заморожують* продукти при температурі — 25°С. Під час заморожування вода, що міститься в продуктах, перетворюється на кристалики льоду. Заморожують м'ясо, рибу, плоди і ягоди тощо.

Струмами ультрависоких (УВЧ) і надвисоких (НВЧ) частот стерилізують продукти в герметично закритій тарі, які поміщають в електромагнітне поле змінного струму.

Фізико-хімічні методи консервування — це консервування продуктів кухонною сіллю, цукром і сушінням. *Соління* використовують під час консервування оселедцевих, лососевих, скумбрієвих і ставридних риб, овочів, грибів, свинини, сала. При 10%-ній концентрації солі в їхніх тканинах припиняється розвиток гнильних бактерій, а при 20–25%-ній концентрації солі припиняється ріст усіх мікробів. Недоліком соління є те, що із тканин продукту разом з водою видаляються розчинні білки, вітаміни та інші органічні сполуки. *Консервування цукром* (концентрація його доводиться до 60–65%) використовують під час варіння варення, джему, повидла, сиропів, желе. Недоліком цього консервування є те, що під час варіння руйнуються вітаміни. *Консервування сушінням* — це видалення із продуктів (зерна, плодів і ягід, овочів, грибів, молока, яєць, риби) вологи для захищення їх від псування. Використовують сушіння *тепловим методом* (повітрям, нагрітим до 80–120°С), *сублімаційним* (сушіння заморожених плодів, ягід, овочів, м'яса, риби у вакуумі), *вакуумним* (сушіння продукту без заморожування і доступу повітря при зниженій температурі) і *в'яленням* (повільне збезводнення середньої жирності підсолених продуктів).

Біохімічні методи консервування. До цих методів належать консервування молочною кислотою (квашення і соління) і етиловим спиртом.

Квашенням консервують овочі і плоди. Під час квашення цукри, які містяться в овочах і плодах, зброджуються молочнокислими бактеріями в молочну кислоту. Вона надає продукту специфічного приємного смаку, сприяє збереженню вітаміну С і пригнічує гнильну і патогенну мікрофлору. Сіль, яку додають під час квашення капусти і соління огірків, поліпшує смак і сприяє виділенню в розчин цукрів, які необхідні для молочнокислого бродіння. У формуванні смаку і аромату квашених плодів і овочів беруть участь і дріжджі, які зброджують цукри у спирт і вуглекислий газ. Для поліпшення смаку і аромату овочів під час квашення додають кріп, кмин, часник та інші прянощі.

Етиловий спирт утворюється під час приготування вина і пива в результаті спиртового бродіння соків винограду, плодів і ягід, при масовій частці якого в 10–20% пригнічується діяльність мікроорганізмів, а вище 20% — вони гинуть.

Хімічні методи консервування. Ці методи основані на додаванні до продукту невеликої кількості хімічних речовин (консервантів), які мають бактерицидні або антисептичні властивості і не шкодять під час споживання продуктів. До консервантів належать дим, коптильна рідина, оцтова, бензойна, аскорбінова та інші кислоти, антибіотики рослинного походження — фітонциди тощо. Консерванти в основному використовують у поєднанні з іншими методами консервування — охолодженням, нагріванням, сушінням, солінням. Під час маринування овочів, плодів, грибів, оселедців додають оцтову кислоту, сіль, прянощі, цукор, потім продукт пастеризують. М'ясні і рибні продукти під час коптіння обробляють димом, до складу якого входять антисептичні речовини, які захищають продукти від розвитку в них мікроорганізмів і сприяють кращому збереженню їх або використовують коптильну рідину.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Дайте визначення сировині, напівфабрикату, страві, гарніру, кулінарному виробу і кулінарній продукції.
2. Роль води у процесі обміну речовин. У якому стані перебуває вода у продуктах харчування?
3. Назвіть основні види мінеральних речовин. Яке їхнє значення для організму людини?
4. Яка роль білків у харчуванні?
5. Чому білки називають повноцінними і неповноцінними? В яких продуктах вони містяться?
6. Від чого залежить засвоюваність і харчова цінність жирів?
7. Види вуглеводів. Їхнє значення у харчуванні людини.
8. Які вітаміни [redacted] знаєте? Дайте їм характеристику. Як впливають вони на організм людини?
9. Роль ферментів, органічних кислот, дубильних речовин [redacted] організмі людини.
10. Що таке якість харчових продуктів? Назвіть методи визначення якості харчових продуктів і дайте їм характеристику.
11. Що таке консервування харчових продуктів? Назвіть методи консервування і дайте їм характеристику.

Розділ 2

ОВОЧІ, ГРИБИ: ОБРОБКА, ПРОДУКТИ ЇХ ПЕРЕРОБКИ

§ 1. Хімічний склад і харчова цінність овочів

Овочі — життєво потрібні продукти харчування. Вони посилюють виділення шлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і рідинний обмін в організмі. Деякі овочі (часник, цибуля, хрін, редька) містять бактерицидні речовини — фітонциди, які знищують хвороботворні мікроби або стримують їх розвиток.

Овочі — основне джерело вітаміну С (капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля), каротину (морква, томати, гарбузи), вітамінів груп К (зелені листяні овочі) й В (бобові, капуста), а також мінеральних речовин, зокрема солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза.

Овочі багаті на вутлеводи, що містяться у вигляді цукрів (сахарози, фруктози, глюкози), крохмалю, клітковини, пектину, інуліну. Вміст цукрів коливається від 0,2 до 11 %. Багато сахарози у буряках (10 %), фруктози — у кавунах (5,6–11 %), глюкози — у моркві, динях.

Крохмаль — дуже важливий для організму людини вуглевод, який під дією ферментів і кислот спочатку розщеплюється на мальтозу, а потім — на глюкозу. Для визначення крохмалю у харчових продуктах характерною є дія йоду, який забарвлює крохмаль у синій колір. Крохмаль міститься в картоплі (до 29 %), зеленому горошку (5–6,9 %), цукровій кукурудзі (4–10 %), в інших овочах його зовсім немає або є у незначних кількостях.

Пектин має цінні біологічні властивості, регулює вміст холестерину, виводить з організму людини важкі метали і радіонукліди. На пектин багаті гарбузи і буряки.

Клітковина — це основний будівельний матеріал рослинних клітин. Вміст її в овочах 0,2–3,5 %. Наявність клітковини і протопектину зумовлює твердість овочів. При перестиганні деяких овочів (огірків, редиски, гороху) кількість їх збільшується, що надає овочам грубого, дерев'янистого смаку, внаслідок чого знижується їхня харчова цінність.

Інулін міститься в значній кількості (до 20 %) у топінамбурі, часнику, корені цикорію.

Ефірні олії надають овочам приємного аромату, *барвники* — привабливого вигляду, *органічні кислоти разом із цукрами* — приємного смаку і сприяють збудженню апетиту.

Овочі містять *азотисті речовини* у вигляді білків і сполук небілкового азоту (амінокислоти, аміачні сполуки та ін.). Високим вмістом азотистих речовин вирізняються бобові (2,4–6,5 %), капустяні (1,8–4,8 %) й шпинатні (1,5–3 %) овочі.

Гострий і гіркий смак цибулі, хріну, редьки, редиски зумовлений вмістом у них *глікозидів*. У великих кількостях глікозиди отруйні. Бульби картоплі, зелені томати, баклажани містять отруйний глікозид *соланін*, хрін — *синігрин*.

Свіжі овочі містять від 70 до 90 % води. Більша частина її перебуває у вільному стані, менша (18–20 %) — у зв'язаному. Найбільша кількість води в огірках, томатах, салаті, капусті, менше її у коренеплодах і бульбоплодах. При втраті води овочі в'януть.

Овочі містять незначну кількість жиру (до 1 %).

Отже, в організм людини з овочами надходять речовини, які мають захисні й лікувально-профілактичні властивості: *вітаміни і пектин* здатні видаляти з організму важкі токсичні метали, радіонукліди; *клітковина, пектин, калій, магній* сприяють виведенню з організму холестерину, запобігаючи розвитку атеросклерозу, крім того клітковина нормалізує діяльність корисних мікроорганізмів кишечника, пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій); *клітковина* і *протопектин* посилюють перистальтику кишок, сприяють виділенню травного соку, нормалізації жирового обміну; *органічні кислоти* посилюють виділення травних соків і пригнічують гнійні процеси у кишечнику.

Овочі широко використовують для приготування перших і других страв, холодних і гарячих закусок, соусів і гарнірів до страв із птиці, м'яса, риби.

§ 2. Класифікація свіжих овочів

Свіжі овочі поділяють на дві групи: вегетативні й плодові.

Вегетативні овочі. Цю групу поділяють на такі підгрупи:

бульбоплоди — картопля, батат, топінамбур;

коренеплоди — морква, буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, петрушка, селера, пастернак, хрін;

цибулеві овочі — цибуля ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-порей, цибуля-батун, часник;

листкові зелені овочі — салат, шпинат, щавель;

десертні овочі — ревінь, спаржа, артишок;

капустяні овочі — капуста білоголова, червоноголова, савойська, цвітна, брюссельська, кольрабі, пекінська;

пряносмакові овочі — кріп, естрагон, васильок, майоран, чабер, кіндза (коріандр), меліса цитринова, м'ята, фенхель, кервель.

Плодові овочі. В їжу використовують плоди і насіння рослин. Цю групу поділяють на такі підгрупи:

гарбузові овочі — огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині;

томатні овочі — томати (помідори), баклажани, стручковий перець;

зернобобові овочі — недостиглі горох, квасоля, боби, цукрова кукурудза.

Залежно від способу отримання врожаю розрізняють овочі відкритого і закритого ґрунту, ґрунтові, парникові, тепличні.

Залежно від строків дозрівання різні сорти овочів поділяють на ранні, середні й пізні.

§ 3. Технологічний процес механічної кулінарної обробки овочів

Технологічний процес механічної кулінарної обробки овочів складається з таких послідовних операцій: приймання овочів (перевірка якості органолептичним методом, сорту і зважування), сортування і калібрування, миття, обчищання механічним способом або вручну, доочищання після механічного обчищання, промивання і нарізування.

Сортування і калібрування сприяють раціональному використанню овочів для приготування страв, зменшують кількість відходів у процесі механізованої обробки.

Під час сортування видаляють пошкоджені, позеленілі овочі, сторонні домішки. Калібрують овочі за розміром, ступенем достигання, якістю. Ці операції здійснюють в основному вручну. На овочевих базах картоплю калібрують на калібрувальних машинах.

Миють овочі, щоб видалити з їхньої поверхні залишки землі та піску, мінеральних добрив, ядохімікатів, прискорити процес обчищання, збільшити терміни експлуатації картоплечисток, раціонально використати відходи. Миють овочі в овочемийних машинах або вручну у ваннах з решітчастим настилом

Обчищають овочі з метою видалення тих частин, що мають знижену харчову цінність (шкірочка, плодоніжка), механічним способом (в картоплечистках) або вручну (ножами корінчастим, жолобковим).

Дочищають овочі вручну після обчищання механічним способом з метою видалення залишків шкірочки, темних плям, вічок у картоплі ножами жолобковим або з коротким лезом, а також за допомогою механічного пристрою.

- Під час обробки овочів низької якості збільшується кількість відходів і погіршується смак страв.
- Обчищайте шкірочку якомога тонше: під нею міститься більше вітамінів, мінеральних речовин і вуглеводів, ніж у м'якоті.

Промивають обчищені овочі у холодній воді (у ваннах), щоб видалити залишки шкірочки, піску.

Нарізують (подрібнюють) овочі для приготування страв, щоб надати їм певної форми відповідно до форми основних продуктів, з яких складається страва і форму яких змінити не можна (крупи, макаронні вироби тощо), або відповідно до назви страви (борщ український, полтавський, печеня по-домашньому тощо). Це сприяє рівномірному прогріванню і одночасному доведенню до готовності різних видів овочів, які підлягають тепловій обробці разом, що значно економить час приготування страв і підвищує їхню якість, поліпшує зовнішній вигляд і смак страви. Нарізані овочі однакової форми і величини для салатів певної назви надають їм привабливого вигляду, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі. Нарізують овочі механічним способом або вручну, надаючи їм простих або складних форм.

- Ретельно видаляйте вічка і позеленілі місця бульб, оскільки там накопичується отруйна речовина соланін.
- Нарізуйте овочі безпосередньо перед тепловою обробкою: це зменшить втрати вітамінів й ефірних олій.

§ 4. Бульбоплоди: товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка і нарізування

Товарознавчо-технологічна характеристика бульбоплодів. Бульбоплоди — це овочі, в яких у їжу використовують підземне стебло.

Картопля. Бульба картоплі покрита шкірочкою, яка складається з пробкової речовини. Шкірочка має отвори, через які відбувається газо- і водообмін. В сухих бульбах вони майже закриті, при підвищеній вологості отвори відкриваються і через них вільно проникають різні мікроорганізми, які викликають захворювання картоплі. Це слід враховувати під час її зберігання. На поверхні шкірочки є вічка, в яких містяться бруньки (3–5 бруньок в одному вічку). Під час пророщування бруньки дають кільчики. Під шкірочкою — м'якоть, яка складається з кількох шарів: кори, камбіального кільця, зовнішньої і внутрішньої серцевини, клітини яких заповнені зернами крохмалю.

Картопля — цінний продукт харчування. На відміну від інших овочів у ній порівняно невеликий вміст води (70–87 %), цукрів (0,5–1,3 %) і найвищий — крохмалю (10–25 %). Під час зберігання картоплі крохмаль під дією ферментів частково гідролізується до цукрів, які витрачаються бульбами на дихання. При температурі 0 °C процеси дихання сповільнюються і відбувається накопичення цукрів (до 2,5 %), які надають картоплі солодкого смаку.

- Витримайте картоплю, що має солодкий смак, 2–3 дні при кімнатній температурі: смак її відновиться.

Картопля містить азотисті (1,5–3 %), мінеральні (0,5–2 %) і пектинові (0,1–0,6 %) речовини, клітковину (0,2–3,5 %), а також повноцінний білок туберин (0,7–2,6 %), який за своїм амінокислотним складом наближається до білка курячого яйця і повністю засвоюється організмом людини, з мінеральних речовин — калій, фосфор, магній, кальцій, натрій, залізо, мідь, цинк та ін.

У картоплі невисокий вміст вітамінів, серед яких переважає вітамін С (17–20 %). Проте у зв'язку з високим споживанням картопля є основним джерелом

вітаміну С: 30–80 % добової потреби. Добову потребу у вітаміні С покриває споживання 250 г картоплі. У невеликих кількостях є вітаміни B_1, B_2, B_6, B_9, PP, K, E, фолієва кислота, каротин.

Білки, вітаміни і мінеральні речовини зосереджені поблизу зовнішнього шару бульби, чим ближче до центру, тим їх менше.

У клітинах картоплі міститься речовина фенольного характеру — амінокислота тирозин, катехіни, хлорогенова кислота, які окислюються під дією кисню повітря в присутності ферменту поліфенолоксидази. При цьому утворюються продукти, що мають темне забарвлення.

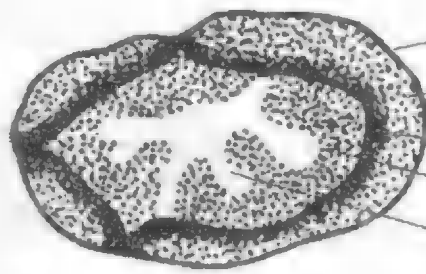


Рис. 1. Поперечний розріз бульби картоплі: 1 — шкірочка; 2 — кора; 3 — камбіальне кільце; 4 — зовнішня серцевина; 5 — внутрішня серцевина

У шкірочці накопичується отруйний глікозид соланін (0,002–0,1 %), який у значній кількості є у картоплі, що проросла або позеленіла. Під час варіння соланін переходить у відвар, тому у весняний період не рекомендується варити картоплю у шкірочці і використовувати відвари з обчищеної картоплі.

У раціоні харчування картопля займає друге місце після хліба (серед рослинних продуктів). Енергетична цінність 100 г картоплі 83 ккал, або 347 кДж.

Картопля має велике значення в дієтичному харчуванні. Вона є основним джерелом калію, вміст якого значно більший (до 570 мг в 100 г), ніж у хлібі, м'ясі, рибі. Добову потребу в ньому можна задовольнити споживанням 500 г картоплі. Високий вміст калію зумовлює сечогінні властивості картоплі, тому вона є дієтичним продуктом для людей із захворюваннями нирок і серця. Сирий сік картоплі рекомендується під час лікування виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки для зниження кислотності шлункового соку. Картопляний крохмаль застосовують як протизапальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях. Тривале споживання крохмалю сприяє зниженню вмісту холестерину в печінці.

За призначенням картоплю поділяють на сорти: столові, універсальні, технічні й кормові. Для приготування страв використовують картоплю столових та універсальних сортів. Різні сорти картоплі мають неоднакові технологічні властивості, що зумовлює кулінарне використання. Бульби з розсипчастою м'якоттю білого або кремового кольору використовують для приготування картопляного пюре, виробів з картопляної маси, супів-пюре. Бульби із щільною або водянистою м'якоттю доцільно використовувати для приготування заправних супів, вареної і смаженої картоплі.

Батат (солодка картопля) має бульби різної форми і забарвлення, за розміром більші ніж картопля. М'якоть солодкувата, за смаком нагадує картоплю. Цінні сорти батату з оранжевою м'якоттю, оскільки вони багаті на каротин. Вуглеводи і білки засвоюються краще, ніж картоплі, оскільки вони перебувають у вигляді цукрів і декстринів, а не крохмалю. Енергетична цінність батату значно вища, ніж картоплі, і становить близько 125 ккал. Він містить цукрів 6 %, крохмалю — 20 %, білків — 2 %.

Топінамбур (земляна груша) — багаторічна рослина. Бульби бувають овальні, видовжені та веретеноподібні з великими вічками на поверхні. Забарвлення бульб жовто-біле, рожеве, червоне, фіолетове. М'якоть біла, соковита, солодкувата. Топінамбур містить інуліну 20 %, сахарози — 5 %, азотистих речовин — 3 %.

Обробка картоплі. Картоплю обробляють механічним способом або вручну. Молоду картоплю обчищають під час миття, потім дочищають.

- Щоб запобігти потемнінню обчищеної картоплі зберігайте її у холодній воді не довше як 2–3 год.
- Тривале зберігання картоплі у воді знижує її якість: вона не тільки втратить поживні речовини (вуглеводи, вітамін С, мінеральні речовини), а й стане твердою і буде погано розварюватися, оскільки водорозчинні харчові речовини спричинюють молочнокисле бродіння.

Топінамбур і батат обробляють так само, як картоплю.

Форми нарізування картоплі і її кулінарне використання.

Прості форми нарізування: соломка, брусочки, кубики, часточки, скибочки, кружальця.

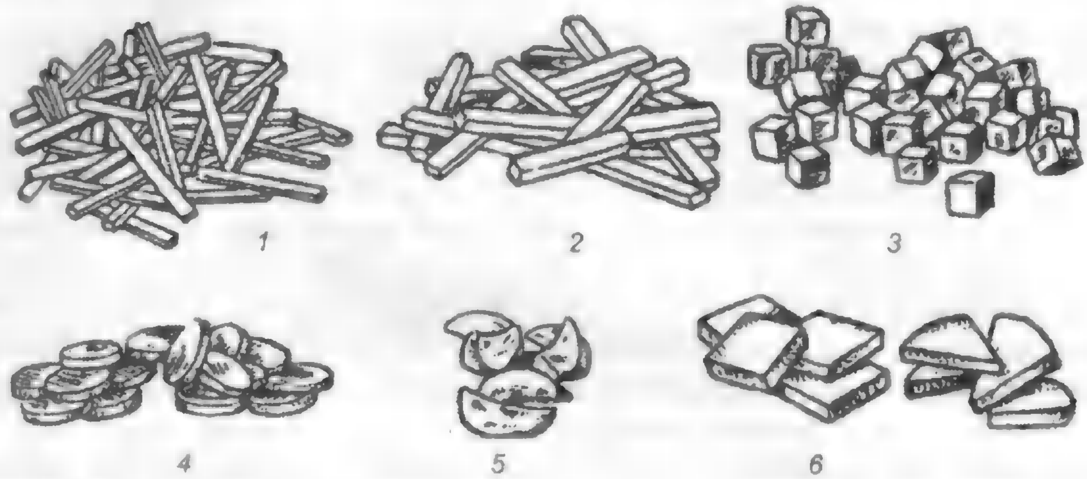


Рис. 2. Прості форми нарізування картоплі: 1 — соломка; 2 — брусочки; 3 — кубики; 4 — кружальця; 5 — часточки; 6 — скибочки

Під час нарізування соломки, скибочок вручну застосовують спосіб шаткування.

Соломка. Бульби сирої картоплі великого розміру нарізують на тонкі пластинки завтовшки 0,2 см, які складають одна на одну і шаткують упоперек на смужки завдовжки 4–5 см (квадратний переріз 0,2×0,2 см). Використовують для смаження у фритюрі (великій кількості жиру) на гарнір для порційних страв з м'яса і філе птиці.

Брусочки. Бульби сирої картоплі нарізують на пластинки завтовшки 0,7–1 см і розрізують на брусочки завдовжки 3–4 см. Використовують для смаження (основним способом і у фритюрі) на гарнір для порційних страв з м'яса і риби, для приготування борщів (крім селянського, полтавського), юшок з макаронними виробами, розсольників.



Рис. 3. Нарізування картоплі брусочками

Кубики. Картоплю спочатку нарізують на пластинки, пластинки на брусочки, а брусочки — на кубики. Залежно від призначення кубики нарізують великих розмірів (висота ребра 2–2,5 см), середніх (1–1,5 см) і дрібних (0,3–0,5 см). Великими кубиками нарізують сиру картоплю для приготування юшок картопляних, борщів селянського і полтавського, для тушкування; середніми — для тушкування; дрібними — варену картоплю для салатів, гарнірів до холодних страв.

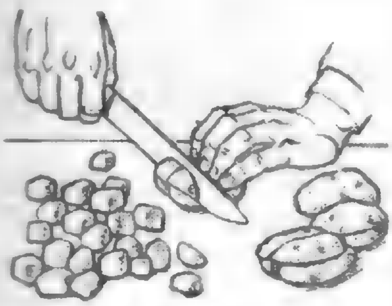


Рис. 4. Нарізування картоплі кубиками

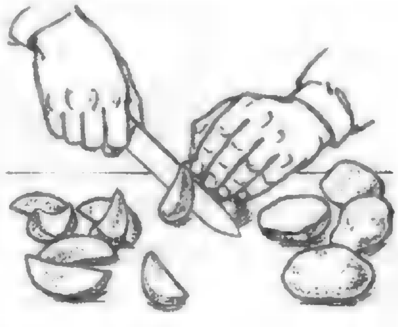


Рис. 5. Нарізування картоплі часточками.

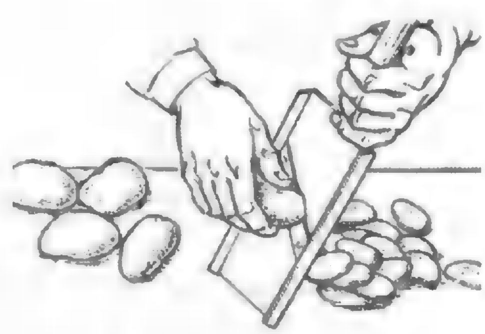


Рис. 6. Нарізування картоплі кружальцями на шатківниці

Часточки. Бульби сирої картоплі середнього розміру розрізують уздовж на чотири або шість частин. Використовують для приготування перших страв, тушкування, смаження основним способом і у фритюрі.

Скибочки. Бульби сирої або вареної картоплі спочатку розрізають уздовж на часточки або брусочки, потім шаткують упоперек на скибочки. Залежно від кулінарного використання нарізують скибочки: великі (завдовжки 2,5–3 см, завтовшки 0,2–0,3 см) або середні (завдовжки 1–1,5 см, завтовшки 0,2–0,3 см). Використовують великі скибочки сирої картоплі для смаження, вареної — для приготування запечених страв з м'яса і риби, середні скибочки вареної картоплі — для салатів.

Кружальця. Бульбам вареної або сирої картоплі надають форму циліндра діаметром 2–3 см, потім нарізують упоперек на кружальця завтовшки 0,2–0,3 см. Можна використати шатківницю. Кружальця сирої картоплі використовують для смаження основним способом і у фритюрі; вареної — для приготування запечених страв з риби і м'яса.

Топінамбур і батат нарізують так само, як картоплю.

§ 5. Коренеплоди: товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка і нарізування

Товарознавчо-технологічна характеристика коренеплодів. *Коренеплоди* — це овочі, які мають їстівний потовщений стрижневий корінь. Коренеплід складається з головки, шийки і власне кореня. Зверху він вкритий пробковою тканиною (шкіркою), під якою розміщена м'якоть (паренхімна тканина). Центральна частина коренеплоду називається *серцевиною.* Вона добре розвинена у моркви і малопомітна в інших овочах. М'якоть коренеплодів багата поживними речовинами. Найбільше їх під пробковою тканиною (шкіркою) і менше — біля серцевини. Серцевина моркви і білі кільця м'якоті столових буряків мають низьку харчову цінність, оскільки містять велику кількість клітковини.

Морква дуже цінний продукт харчування, оскільки містить цілий комплекс вітамінів: C, B_1, B_2, B_6, B_{12}, D, E, K, P, PP, пантотенову і фолієву кислоти, велику кількість каротину (до 9 мг%), від вмісту якого залежить її колір, а також біологічно активні речовини — фітонциди, мінеральні солі (кобальт, калій, залізо, мідь, фосфор, кальцій, йод, бром та ін.), ферменти, полісахариди (пектин, клітковина), багато цукрів (до 12%), які легко засвоюються, органічні кислоти, флавоноїди, ефірні олії, які зумовлюють специфічний аромат моркви. Моркву і морквяний сік споживають при авітамінозі A, недокрів'ї, гастритах із пониженою кислотністю шлункового соку, порушенні мінерального обміну. Морква активізує внутрішньо-

клітинні окислювально-відновні процеси, регулює вуглеводний обмін, має антисептичні, протизапальні, знеболюючі властивості.

Розрізняють моркву коротку — 3,5 см (каротель), напівдовгу — 8–20 см і довгу — 20–45 см. Коротка морква має невелику серцевину, вона соковита, солодка, довга — велику серцевину і тверду м'якоть.

Кращими за кулінарними властивостями є сорти моркви з яскраво-оранжевою м'якоттю, невеликою серцевиною і рівною гладенькою поверхнею.

Сиру моркву використовують для салатів, приготування свіжих соків, оформлення змішаних напоїв, варену і припущену — для гарнірів і оздоблення холодних страв і закусок, пасеровану — для заправляння перших страв, соусів, приготування закусок.

Столові буряки містять значну кількість різних цукрів (9 % сахарози), мінеральних речовин (солей фосфору, кальцію, магнію, заліза, кобальту), пектину, вітаміни С, B_1, B_2, РР, фолієву кислоту. Найбільше вітаміну С у свіжій молодій буряковій гичці, яку використовують для приготування борщів.

Буряки мають лікувальні властивості: поліпшують роботу кишечника, запобігають розвиткові атеросклерозу і регулюють обмін речовин.

Кращі кулінарні властивості мають сорти буряків з темнозабарвленою м'якоттю і невеликою кількістю білих кілець на розрізі, середніх розмірів, плоскоокруглої форми. Використовують столові буряки для приготування борщів, салатів, вінегретів, гарнірів.

Редька — коренеплід з гірко-гострим смаком і специфічним запахом, зумовленим ефірними оліями і глікозидами. В ній міститься цукор (6 %), вітамін С, багато солей калію. Редьку розрізняють за кольором шкірочки (біла, чорна, сіра, фіолетова), формою (кругла, довга, напівдовга), термінами достигання (літня, зимова). Використовують редьку тільки сирою для салатів. У лікувальному харчуванні її застосовують як стимулятор виділення шлункового соку, для поліпшення апетиту і посилення діяльності кишечника. Редька сприяє виведенню з організму надлишку холестерину.

Ріпа має специфічний смак (завдяки вмісту глікозидів), містить цукор (5 %), вітаміни С, РР, B_1, B_2, мінеральні речовини. М'якоть ріпи буває білою і жовтою. Кращим сортом вважають ріпу Петровську — округло-плоскої форми з жовтою солодкуватою, без гіркоти, м'якоттю у сирому і вареному вигляді.

Бруква — багата на цукри (до 7,5 %), ефірні олії (0,4 %), вітаміни С (30 мг %), B_1, B_2, солі заліза, має своєрідний смак і запах. Коренеплоди бувають круглої або округло-плоскої форми. Більшу енергетичну цінність має бруква з жовтою м'якоттю.

Використовують для салатів і тушкування. У лікувальному харчуванні ріпу і брукву вживають для посилення перистальтики кишечника.

Редиска містить значну кількість вітаміну С (11–44 мг %), органічних кислот, мінеральних солей, особливо калію і заліза, глікозиди й ефірні олії, які надають їй своєрідного смаку і запаху. Розрізняють редиску за формою (кругла, овальна, видовжена), кольором (біла, рожева, червона), терміном достигання (рання, середня, пізня). Вона має ті самі лікувальні властивості, що і редька.

Біле коріння петрушки, селери, пастернаку містить підвищену кількість ефірних олій, вітамін С (2–35 мг %), цукри (6,5–9,4 %), фітонциди. У дієтичному харчуванні його використовують при неврозах, ожирінні, захворюваннях печінки і серцево-судинної системи. При захворюванні нирок і подагрі біле коріння споживати не рекомендується, оскільки воно містить пуринові основи.

Хрін має гострий і пекучий смак і запах, які зумовлені аліловим гірчичним маслом, що утворюється при гідролізі глікозиду синігрину. Він багатий на вітамін С (55 мг%), фітонциди, мінеральні солі калію, кальцію, магнію, заліза, міді, фосфору. Хрін збуджує апетит, поліпшує діяльність кишечника.

Обробка коренеплодів. Обробляють коренеплоди (коротку моркву, столові буряки, редьку, ріпу, брукву) механічним способом (як і картоплю), а також вручну. Петрушку, селеру, пастернак сортують, відрізують зелень і корінці, миють і обчищають від шкірочки вручну, промивають. У червоній редисці зрізують бадилля і корінці, потім добре промивають, у білій редисці обчищають шкірочку. Хрін миють, обчищають і промивають вручну. Для обробки хрону використовують столи з витяжними шафами. В'яле коріння хрону перед обчищанням замочують у холодній воді. Для приготування страв коренеплоди нарізують механічним способом або вручну.

- Не тримайте довго обчищені буряки на повітрі: вони потемніють. Накрийте їх чистою вологою тканиною.
- Видаляйте позеленілу головку моркви — вона гірчить.
- Ранню моркву можна не обчищати, а тільки ретельно помити.
- Обчищена морква швидко в'яне, тому тримайте її у вологій тканині, а не у воді.
- Обчищайте шкірку моркви, петрушки, селери, пастернаку гострим ножем і дуже тоненько, щоб вони не потемніли.
- Не замочуйте у воді зів'ялу редиску: вона не відійде.
- Зберігайте редиску з бадиллям, яке періодично змочуйте холодною водою: редиска не зів'яне.

Форми нарізування моркви та її кулінарне використання.

Соломка. Під час нарізування моркви вручну спочатку її нарізують навскіс на пластинки завтовшки 0,2 см, потім шаткують їх соломкою завдовжки 4–5 см (квадратний переріз 0,2×0,2 см). Використовують для приготування борщів (крім селянського і полтавського), юшок з локшиною, розсольників, котлет морквяних, маринаду овочевого.

Брусочки. Сиру моркву нарізують упоперек на циліндри заввишки 3,5–4 см, потім — на пластинки завтовшки 0,5 см і брусочки. Використовують для припускання, шпигування м'яса, приготування юшки з макаронами, бульйону з овочами.



Рис. 7. Нарізування моркви кубиками

Кубики. Моркву нарізують на довгі брусочки, потім упоперек на середні або дрібні кубики, так само, як картоплю. Використовують середні кубики сирої моркви для припускання і тушкування, дрібні кубики сирої моркви — для приготування перших страв, вареної — для холодних закусок.

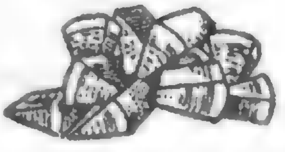


Рис. 8. Часточки моркви

Часточки. Моркву нарізують на циліндри заввишки 4 см, які розрізають уздовж на чотири частини. Використовують для припускання, тушкування.

Скибочки. Моркву нарізують на часточки або брусочки, а потім упоперек на скибочки завтовшки 0,2–0,3 см. За розміром скибочки бувають великі

(довжина ребра 2–2,5 см) і середні (1–1,5 см). Використовують великі скибочки сирої моркви для борщів селянського і полтавського, середні скибочки вареної моркви — для салатів і вінегретів.

Кружальця. Моркву однакового діаметра (2–2,5 см) нарізують упоперек на кружальця завтовшки 0,1–0,3 см. Використовують кружальця сирої моркви для юшки селянської, вареної — для холодних страв.

Форми нарізування столових буряків, їх кулінарне використання.

Соломка. Нарізують столові буряки так само, як картоплю, для борщів (крім селянського і полтавського), маринаду овочевого.

Скибочки. Буряки нарізують і використовують так само, як моркву.

Кубики. Нарізують сирі або варені буряки середніми й дрібними кубиками так само, як картоплю. Використовують середні кубики сирих буряків для тушкування, дрібні варених буряків — для приготування холодних закусок.

Форми нарізування решти коренеплодів. Ріпу, редьку, брукву шаткують соломкою (так само, як і картоплю) для приготування салатів. Для тушкування ріпу і брукву нарізують часточками або кубиками (як картоплю).

Петрушку, селеру, пастернак шаткують соломкою так само, як і моркву. Використовують для приготування перших страв і соусів.

Корінь хріну подрібнюють на тертці (для холодних соусів) або зішкрібають уздовж стружечкою (завтовшки 0,1–0,2 см) і використовують на гарнір до страв з м'яса.

Редиску нарізують кружальцями завтовшки 0,1–0,15 см для приготування салатів. Для прикрашення страв редиску нарізують у вигляді троянди.

◆ Не зберігайте обчищені й нарізані коренеплоди у воді: вітаміни, вуглеводи і мінеральні речовини легко розчиняються в ній.

§ 6. Капустяні овочі: товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка і нарізування

Товарознавчо-технологічна характеристика капустяних овочів. Харчова цінність капустяних овочів залежить від вмісту в них цукрів у вигляді глюкози і фруктози, білків, органічних кислот (переважно яблучної та лимонної), мінеральних речовин (солей кальцію, фосфору, калію, натрію, заліза тощо). До складу білків капусти входить сірка, яка зумовлює запах сірководню під час теплової обробки й квашення. Капустяні овочі є важливим джерелом вітаміну С, а також вітамінів B_1, B_2, PP, Е, фолієвої кислоти, холіну. У білоголовій капусті виявлено вітамін U.

Білоголова капуста найбільш поширена серед капустяних овочів, містить білки, цукри, мінеральні речовини, вітамін С. Головка капусти складається з листя і внутрішнього качана. Листя щільно прилягає одне до одного. Внутрішній качан буває різної довжини і становить 4–9% маси головки. Він багатий на клітковину і вважається відходом. Кулінарні властивості капусти визначаються тугістю головки і довжиною внутрішнього качана. Чим щільніша головка і коротший внутрішній качан, тим соковитіша й біліша капуста. Використовують таку капусту для квашення, тушкування, приготування салатів, борщів. Пухкі головки мають довгий внутрішній качан і позеленіле листя, в якому мало цукрів та інших харчових речовин, багато клітковини, їх використовують для приготування голубців, фарширування.

Білоголова капуста корисна при гастритах, хворобах печінки, виразковій хворобі шлунка.

Червоноголова капуста має фіолетове або фіолетово-червоне забарвлення, зумовлене наявністю антоціанів. Вона багата на вітаміни, мінеральні речовини (солі натрію, калію, магнію, заліза), цукри, містить білки, ферменти, фітонциди, клітковину. За вмістом вітаміну С цей вид капусти майже вдвічі, а за вмістом каротину — в чотири рази перевищує білоголову. Використовують червоноголову капусту тільки для приготування салатів і маринування.

Савойська капуста зовні схожа на білоголову, але має ніжне, трохи зморшкувате, ніби гофроване, кучеряве листя світло-зеленого кольору, яке утворює пухку головку. За смаком нагадує цвітну капусту. Савойська капуста містить більше азотистих і мінеральних речовин, ніж білоголова. Використовують так само, як білоголову, крім квашення.

Брюссельська капуста має високе стебло, на якому в пазухах листків розміщені дрібні щільні головочки (до 90 шт.) масою 8–14 г кожна, діаметром 2–6 см. Капуста характеризується підвищеним вмістом білків, мінеральних речовин, вітаміну С. Вона є цінним дієтичним продуктом: стимулює процес заживання ран, корисна при цукровому діабеті і серцево-судинних захворюваннях, сприяє посиленню і відновленню функції підшлункової залози.

Цвітна капуста — це нерозквітле суцвіття (головка), яке складається з м'ясистих укорочених паростків, що закінчуються зачатками бутонів. У їжу використовують капусту з білими головками, в яких мало клітковини, багато повноцінних білків і вітаміну С. Капуста має ніжний смак, добре засвоюється, є цінним дієтичним продуктом при шлунково-кишкових захворюваннях. Зеленуваті й сірі головки капусти грубі, гірчать.

Листкова (пекінська) капуста. При ранніх посівах утворюється добре розвинена розетка листків, а при літніх формується пухка головка. Листки сидячі, з хвилястими зубчастими краями. Цей вид капусти містить великий набір вітамінів (А, В1, В2, РР та ін.) і мінеральних солей, тому використовується в дієтичному харчуванні як вітамінний, загальнозміцнюючий продукт, який сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. В їжу використовують листя і головку сирими, вареними, тушкованими і консервованими. Салати з листків капусти дуже ніжні, без гіркоти.

Кольрабі — рослина родини капустяних. За хімічним складом близька до білоголової капусти. Характеризується значним вмістом білкових речовин, цукрів і вітаміну С, в ній багато солей фосфору, заліза, кальцію. Завдяки великому вмісту мінеральних солей і сирого білка цей вид капусти широко застосовується в дієтичному і дитячому харчуванні, корисний вагітним жінкам. У кулінарії використовують для приготування салатів, перших та других варених і тушкованих страв.

Їстівною частиною кольрабі є молоде, ніжне, потовщене стебло, що нагадує велику ріпу, світло-зеленого або фіолетово-синього кольору. За смаком нагадує внутрішній качан білоголової капусти, проте м'якоть значно солодша, ніжніша і соковитіша, має білий колір.

Обробка і нарізування капустяних овочів. Капусту *біло-, червоноголову і савойську* обробляють вручну. Спочатку її сортують, видаляють забруднене, пошкоджене, пожовкле і гниле листя, потім відрізують зовнішню частину качана і миють у ваннах. Якщо капуста пошкоджена гусінню, її розрізують навпіл і кладуть на 30 хв у холодну підсолену воду (50–60 г солі на 1 л води) і знову промивають.

Оброблену капусту нарізують на овочерізках або вручну *соломкою, квадратиками, часточками* і *січуть.*

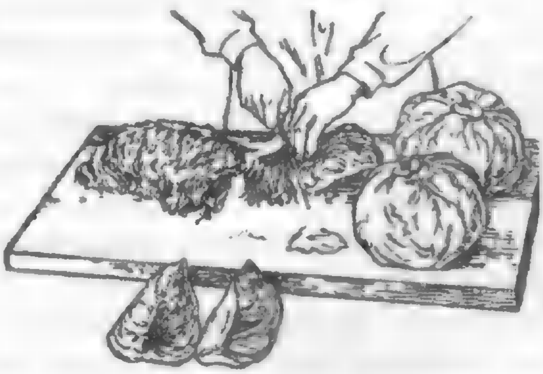


Рис. 9. Шаткування капусти

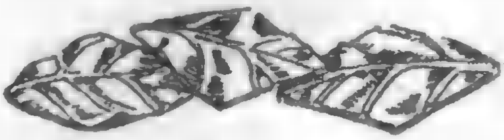


Рис. 10. Квадратики капусти

Соломка. Біло-, червоноголову і савойську капусту розрізують на 4–6 частин, з кожної частини вирізують внутрішній качан, потім дрібно шаткують: квадратний переріз 0,1×0,1 см, довжина 4–5 см. Нарізану таким способом білоголову капусту використовують для тушкування, приготування борщів, крім селянського і полтавського, салатів, котлет капустяних, а червоноголову — для салатів.

Квадратики. Білоголову капусту розрізують уздовж на смужки завширшки 2–2,5 см, а потім упоперек на квадратики. Придатна для борщів селянського і полтавського, юшки селянської, для припускання, тушкування і смаження (після попереднього відварювання).

Часточки. Дрібні качани білоголової і савойської капусти розрізують уздовж на 4 частини і використовують для варіння, припускання, смаження після відварювання.

Січення. Білоголову і савойську капусту спочатку шаткують соломкою, а потім січуть упоперек уручну або на кутерах. Використовують для приготування начинок.

Цвітну капусту обробляють у такій послідовності: відрізують стебло на 1–1,5 см нижче від початку розгалуження головки, щоб зберегти суцвіття, видаляють зелене листя, зачищають ножем або терткою місця головки, що потемніли або загнили, промивають. Якщо є гусінь — витримують 30 хв у холодній підсоленій воді, промивають. Використовують цвітну капусту для приготування юшок, гарнірів, овочевого рагу, як самостійну страву вареною, смажать і запікають після попереднього відварювання.

◆ Не зберігайте оброблену цвітну капусту на світлі: вона стає сірою і швидко псується.

Брюссельська капуста надходить із стеблом і без стебла (обрізна). Із стебла головочки зрізують безпосередньо перед тепловою обробкою, щоб вони не зів'яли. Відокремлені головочки зачищають від пошкоджень, промивають і готують юшки, гарніри та як самостійну страву вареною.

Капусту *кольрабі* обробляють і нарізують вручну так само, як картоплю. Використовують для приготування салатів, перших страв.

§ 7. Цибулеві овочі: товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка і нарізування

Товарознавчо-технологічна характеристика цибулевих овочів. Ці овочі багаті на цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), ефірні олії, мінеральні речовини. Вони містять білки, фітонциди, глікозиди, вітаміни. Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі. Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів.

Цибуля ріпчаста — найпоширеніший вид цибулевих овочів, характеризується високим вмістом ефірних олій, які мають фітонцидні властивості, гострий смак і специфічний запах. Вона містить цукри, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, РР, фолієву кислоту, мінеральні солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, заліза, азотисті речовини.

Значний вміст мінеральних солей у цибулі сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Її вживають як лікувальний засіб проти цинги, грипу, ангіни, катару верхніх дихальних шляхів, вона нормалізує роботу серця, травних органів.

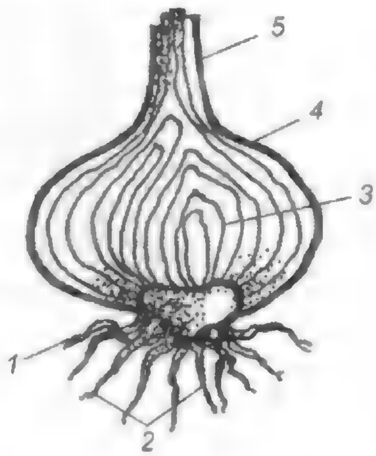


Рис. 11. Схема будови ріпчастої цибулини: 1 — денце; 2 — корінці; 3 — м'ясисті лусочки; 4 — сухі лусочки; 5 — шийка

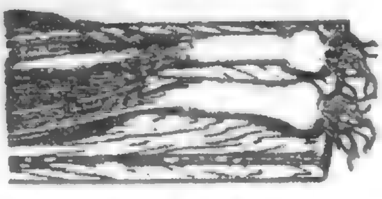
Цибулина складається з денця, від якого вниз відходять корінці, а догори — м'ясисті лусочки. Верхні 2–3 лусочки при достиганні цибулі підсихають, утворюючи «сорочку», яка захищає м'ясисті лусочки від висихання і пошкодження мікроорганізмами. Верхня звужена частина цибулини називається шийкою.

За формою цибуля буває плоскою, округлою, кругло-плоскою, овальною; за кольором — білою, світло-жовтою, фіолетовою, коричневою; за вмістом ароматичних речовин (ефірних олій) та цукрів — гострих, напівгострих і солодких сортів. Цибуля гострих сортів містить найбільше цукрів (12–15 %) та ефірних олій (18–155 мг %), має гострий, різкий смак і запах. За формою буває плоскою або округло-плоскою. Напівгострі сорти цибулі мають слабкогострий смак і запах. Цибуля солодких сортів дуже ніжна, соковита, менш ароматна.

♦ Найменше цукрів містить солодка цибуля, а найбільше — гостра.

У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправляння перших страв, соусів і других страв. Солодкі й напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса, гострі — для маринування.

Цибуля зелена — містить ефірні олії, до 30 мг % вітаміну С і 2 мг % каротину, 1,3 % білка, 3,5 % цукрів. При споживанні 80–100 г цибулі зеленої можна цілком задовольнити добову потребу організму у вітаміні С. Цибулю зелену (цибулю-перо) використовують свіжою разом з цибулиною, яка проросла (довжина пера не менш ніж 20 см).


Рис. 12. Цибуля-порей

Цибуля-порей багата на цукри (6,5 %), вітамін С (35 мг %), білки (3 %), солі калію, заліза, кальцію, фосфору, містить вітаміни B_1, B_2, Е, РР, каротин, ефірну олію, до складу якої входить сірка. Цибуля-порей лікувальна. Її рекомендують хворим на подагру, ревматизм, цингу, при сечокам'яній хворобі й ожирінні, психічній і фізичній перевтомі. Вона підвищує секреторну функцію залоз травного тракту, поліпшує діяльність печінки, підвищує апетит, виявляє антисклеротичні властивості і сечогінну дію, однак протипоказана при запальних захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки. Цибуля-порей має широке плоске листя, яке у нижній частині утворює стебло білого кольору завдовжки 10–15 см, діаметр 4–5 см. Їстівним у молодої цибулі є ніжне біле стебло і молоде листя, у старої — тільки стебло. Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сирою для приготування салатів, вареною — для ароматизації ово-

чевих юшок, і як гарнір до рибних і м'ясних страв. На зелене перо вирощують багаторічні цибулеві овочі — цибулю-батун, багатоярусну, шнітт, слизун. Всі вони використовуються у свіжому вигляді для салатів і як приправи.

Цибуля-шнітт має шилоподібне трубчасте листя, яке утворює дуже розгалужені кущі заввишки до 30 см. Листя ніжне, соковите, містить вітамін С (до 100 мг%), каротин (до 4,5 мг%), цукри (до 4,3%). Застосовується як лікувальний засіб проти цинги і атеросклерозу.

Цибуля-слизун має плоске соковите листя з приємним слабогострим смаком і часниковим запахом, яке містить вітамін С (до 50 мг%), цукри (до 3 мг%) і багато заліза. Ця цибуля корисна при недокрів'ї.

Часник має високі лікувальні властивості, зумовлені його хімічним складом. Він містить велику кількість азотистих (6,5%) і мінеральних речовин (1,5%), інуліну (20%), ефірних олій (3,3%). Фітонцидні, бактерицидні і смакові властивості його виражені сильніше, ніж у ріпчастої цибулі. Часник використовують при ревматизмі, подагрі, ангіні, для запобігання і лікування грипу, як протиглисний, протицинготний і сечогінний засоби. Споживання часнику сприяє стійкості організму до простудних та інфекційних захворювань, збудженню апетиту, поліпшенню травлення і роботи серця.

В кулінарії часник використовують у натуральному вигляді як приправу до салатів, соусів, маринадів, перших і других страв.

- Щоб зберегти лікувальні властивості і надати їжі кращого смаку, часник кладуть у страву товченим або дрібно нарізаним наприкінці варіння, не допускаючи кип'ятіння.

Часник складається із покритих тонкою оболонкою зубчиків (3–20 шт.), що містяться під загальною «сорочкою» із сухих лусочок. Забарвлення лусочок може бути білим, рожевим, фіолетовим з відтінками.

Обробка і нарізування цибулевих овочів. *Ріпчасту цибулю* можна обробляти термічним способом і вручну. Її сортують за розміром і якістю, обпалюють верхні лусочки у камері термоагрегата при температурі 1000–1200 °С, потім обгорілі лусочки обчищають на щітковій мийно-очисній машині, дочищають вручну.

Для обробки вручну використовують столи з витяжною шафою для видалення ефірних олій або звичайні столи. Цибулю сортують, відрізують денце і шийку, обчищають сухі лусочки і промивають у холодній воді.

Нарізують ріпчасту цибулю кільцями, півкільцями, часточками, дрібними кубиками безпосередньо перед тепловою обробкою, оскільки вона швидко в'яне і вивітрюються ефірні олії.

Кільця. Цибулю ріжуть на кружальця завтовшки 0,1–0,2 см, які розділяють на кільця. Використовують для смаження у фритюрі на гарнір до м'яса, смаженого з цибулею, січеників з яловичини з цибулею, для приготування й оформлення холодних страв і закусок.

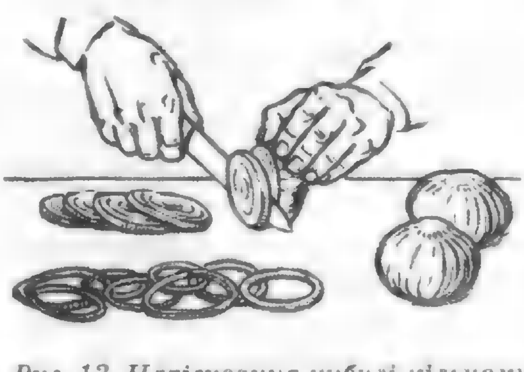


Рис. 13. Нарізування цибулі кільцями

Півкільця (соломка). Цибулю розрізують уздовж навпіл, кладуть розрізом вниз на дошку і шаткують соломкою завтовшки 0,1–0,2 см. Використовують для приготування перших страв і соусів пасерованою, холодних страв і закусок — сирою.

Часточки. Цибулю розрізують уздовж на 4–6 частин. Використовують для приготування тушкованих страв пасерованою.

Дрібні кубики (січення). Цибулю розрізують уздовж навпіл, нарізують на пластинки завтовшки 0,1–0,3 см, потім упоперек ріжуть на кубики. Використовують для юшок з крупами, начинок пасерованою.

Зелену цибулю обробляють в такій послідовності: відрізують корінці, зачищають білу частину, видаляють в'ялі, пожовклі і загнилі пера, потім промивають у великій кількості холодної води у ванні з решітчастим настилом, міняючи воду, кілька разів обполіскують під проточною водою, викладають у решето і обсушують.



Рис. 14. Нарізування цибулі часточками

Нарізують зелену цибулю для холодних страв і закусок шпалками великими (5–6 см завдовжки) або *середніми* (1,5–2 см завдовжки).

Цибулю-порей обробляють в такій послідовності: відрізують корінці, знімають пожовкле і гниле листя, відрізують зелену частину стебла, розрізують уздовж, щоб краще змити пісок і землю, потім миють холодною водою так, як і цибулю зелену.

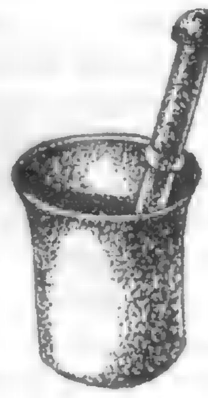


Рис. 15. Ступка з товкачиком

Нарізують цибулю-порей соломкою або часточками. Для соломки стебло нарізують упоперек на шматочки завдовжки 3–4 см, а потім уздовж на соломку. Часточки одержують із шматочків, нарізаних завдовжки 2–3 см, потім їх розрізують по радіусу на кілька частин. Використовують для салатів.

Часник обробляють безпосередньо перед використанням у такій послідовності: зрізують денце і вершечок, знімають лусочки, розбирають головку на зубки, обчищають їх, миють, а потім січуть або розтирають у ступці товкачиком.

§ 8. Зелені листкові, пряносмакові і десертні овочі: товарознавчо-технологічна характеристика та механічна кулінарна обробка

Товарознавчо-технологічна характеристика зелених листкових овочів. Ці овочі ранні. Їстівною частиною у них є ніжне соковите листя, яке багате на азотисті й мінеральні речовини,особливо на залізо, фосфор, йод, кальцій, вітаміни С, Р, К, групи В, каротин. Їх слід споживати навесні, коли виникає дефіцит вітамінів, для профілактики авітамінозів (особливо С-авітамінозу).

Салат. В їжу використовують *салат листковий* (має довге світло-зелене листя з маслянистою поверхнею і ніжним смаком), *салат качанний* (має пухку головку з ніжного блідо-зеленого листя), *салат ромен* (має пухку, дуже видовжену головку, яка складається з твердого темно-зеленого не дуже соковитого листя). Всі види салату придатні у свіжому вигляді як самостійна страва, на гарнір до м'яса і риби, для оздоблення страв. Завдяки вмісту в салаті вітамінів, мінеральних солей та інших цінних речовин, а також заспокійливій дії його рекомендують у дієтичному харчуванні людям похилого віку, дітям, хворим на цукровий діабет, виразкову хворобу, склероз.

Шпинат і щавель характеризуються високим вмістом білків (2,9 %) і заліза, завдяки цьому їх рекомендують при недокрів'ї. Проте при дозріванні в них накопичується значна кількість щавлевої кислота. Тому ці овочі не рекомендують при захворюваннях нирок, печінки, підшлункової залози, при порушенні водно-сольового обміну, а також особам похилого віку. В кулінарії шпинат використовують для приготування супів-пюре, соусів, салатів, щавель — для приготування перших страв.

Товарознавчо-технологічна характеристика пряносмакових овочів. Ці овочі мають своєрідний аромат і смак завдяки вмісту ефірних олій. Кожний вид рослин має свій характерний склад ефірних олій. Смак пряних овочів зумовлюють глікозиди, поліфеноли, цукри, органічні кислоти. Крім того, до їх складу входять вітаміни С, Р, каротин, азотисті й мінеральні речовини.

Листя, квіти, стебла і насіння пряних овочів (у свіжому і сушеному вигляді) використовують як приправу до перших та других страв, соусів, салатів, під час соління і маринування овочів, а також для ароматизації напоїв. Вони надають їжі і напоям приємного аромату і специфічного смаку.

Кріп. У їжу використовують молоде зелене листя, яке містить ефірні олії, каротин, вуглеводи, пектин, вітаміни С, B_1, B_2, РР, фолієву кислоту, мінеральні речовини (солі заліза, калію, кальцію, фосфору та ін.). Використовують для ароматизації і вітамінізації сиру, масла, закусок; для оформлення закусок. У дієтичному харчуванні зелень кропу рекомендують при ожирінні, захворюванні печінки, жовчного міхура, нирок. Кріп у стадії цвітіння і дозрілий використовують під час соління і маринування овочів. Фітонциди кропу під час соління овочів не тільки надають овочам приємного специфічного смаку, а й запобігають псуванню й утворенню плісняви.

Естрагон. Це багаторічна рослина з анісовим запахом. Листя і молоді зелені стебла його використовують для салатів, соусів, під час соління і маринування овочів, як приправу до м'ясних та рибних страв, до шашликів, для ароматизації оцту, гірчиці, масла, сиру, безалкогольних напоїв.

Васильок. Має сильний приємний аромат гвоздики або мускатного горіха і пряний солонуватий смак. У їжу використовують листя і молоді пагони свіжими і сушеними. Зелень використовують як приправу до м'ясних, рибних і овочевих страв, до соусів, соків, салатів, сиру, перших страв і під час соління овочів, для ароматизації напоїв, олії, оцту. Порошок із сухого листя може замінити перець. У дієтичному харчуванні рекомендують за відсутності апетиту, при пониженому кров'яному тиску.

Майоран. Має приємний специфічний запах і гіркий смак. Використовують як приправу до салатів, перших, рибних та м'ясних страв, під соління і маринування овочів, для ароматизації оцту і чаю. Його рекомендують у дієтичному харчуванні при шлункових захворюваннях.

Чабер. Багатий на вітамін С і каротин. Має сильний запах і приємний гострий смак, подібний до пекучого перцю. Використовують під варіння бобових і як приправу до салатів, м'яса, риби, грибів та під час соління і маринування овочів, ним ароматизують оселедець.

Кіндза (коріандр). До дозрівання плодів рослина має гострий, специфічний запах. У їжу використовують листя у фазі розетки або на початку утворення пагонів для салатів і як приправу до м'ясних страв. У дієтичному харчуванні її використовують як жовчогінний, антисептичний засіб і як такий, що посилює діяльність травних залоз.

Меліса цитринова — свіжа і висушена зелень і бутони, має ніжний освіжаючий аромат, що поєднує запах м'яти, лимона і меду. Свіже дрібно нарізане листя

додають у літні салати, сушену зелень додають у м'ясні, рибні та овочеві салати взимку. Меліса добре поєднується з дичиною, телятиною, свининою, бараниною, рибою. Тонкого аромату набувають страви з овочів, грибів, молока, яєць, а також фруктові, горохові й картопляні супи, заправлені мелісою. Використовують мелісу і для ароматизації оцту, чаю, змішаних напоїв.

М'ята — свіже і сушене листя має різкий, прохолодний, освіжаючий, солодкуватий аромат і смак. Використовується під час приготування страв з м'яса, риби, соусів, супів, напоїв, десертів, солінь. М'ята є невід'ємним інгредієнтом грузинського соусу ткемалі, обов'язковою складовою частиною джулепів.

Фенхель (цибулина, листя, стебла, квіти і сушене насіння) має ніжний аромат і солодкуватий смак з легким відтінком анісу. Дуже часто в їжу використовують цибулину. Перед використанням її миють у холодній воді, потім обрізують корінці, черешки листків і листки у вигляді пір'я. Молоді черешки фенхеля можна подати як страву із свіжих овочів. Листки додають до салатів і використовують для начинки риби, прикрашання страв. Фенхель добре поєднується з рибою, зокрема із жирною, такою, як лосось, скумбрія, оселедець.

Кервель — це свіже і сушене листя, яке за зовнішнім виглядом нагадує листя петрушки, але більш тонке і густе. Листя має ніжний злегка перцевий аромат, який поєднує в собі запах фенхелю, анісу і петрушки, смак солодкуватопряний, злегка перцевий. Вживають в основному свіжим у салати з овочів (зокрема з огірків) і грибів, окрошки, розсольники, юшки з кропиви, квасолі, риби, страви з морепродуктів. Зелень добре поєднується з вареною картоплею, консервованим зеленим горошком, пловом, птицею-гриль, свининою, стравами з яєць. Свіжий кервель — чудовий ароматизатор соусів. З нього готують пюре і пасти для сандвічів, начинки. Аромат кервелю дуже ніжний і легко вивітрюється. Тому в страви його додають безпосередньо перед подаванням. Кервель використовують у сумішах спецій та букеті «гарні».

Обробка зелених листкових і пряносмакових овочів. Перед використанням салат, шпинат, щавель, зелень петрушки, кропу та інші пряносмакові овочі перебирають, видаляють пожовкле, в'яле, зіпсоване і грубе листя, відрізують корінці, закладають на 20 хв у холодну воду, щоб відмокли частинки піску і землі, промивають у великій кількості холодної води у ванні з решітчастим настилом, міняючи двічі-тричі воду, потім обполіскують проточною водою, викладають у решето, обсушують. Нарізують на спеціальному пристрої або ножем.

- Чим свіжіша зелень, тим більше в ній вітамінів.
- Злегка зів'ялу зелень замочіть в льодяній воді з додаванням оцту (2 столові ложки на 1 л води) на 15 хв.
- Не січіть, а шаткуйте зелень петрушки, кропу, селери: це запобігає виділенню соку, а разом з ним ароматичних і смакових речовин, вітаміну С.

Товарознавчо-технологічна характеристика десертних овочів. Ці овочі мають особливі смакові якості, завдяки яким їх використовують для приготування десертних страв.

Ревінь — багаторічна рослина, за зовнішнім виглядом нагадує лопух. У їжу вживають молоді, товсті, м'ясисті, видовжені зелені, рожеві або червоні черешки завдовжки 50–70 см, завтовшки 1,5–3 см, масою 100–200 г.

Листя в їжу, як правило, не використовують, хоча, відварене, воно може замінити щавель. Смак черешків, особливо варених, нагадує смак яблук. Запаху ревінь не має, лише сорт «Суничний» відзначається приємним слабким запахом суниць. Ре-

вінь містить багато води (90,1–94,3 %), органічні кислоти (0,7–1,8 %), серед яких переважає яблучна — у весняному ревені і щавлева — в осінньому. В ньому досить багато пектинових речовин (1–2,5 %), мало цукрів (0,7–2,6 %), вітаміну С (2–12 мг %), азотистих речовин (0,7–0,9 %), каротину (1 мг %) і клітковини (0,6–1,2 %). Оскільки ревінь з'являється ранньою весною, він може бути джерелом вітаміну С. Стимулює роботу кишечника, проте протипоказаний у великих кількостях дітям.

Обробка ревеню. Ревінь обробляють так: перебирають, зрізують нижню частину з черешків, знімають шкірочку і промивають. Нарізують упоперек на шматочки і використовують для приготування узварів, киселів, желе, соусів, начинок для пиріжків і вареників.

Спаржа — багаторічна рослина, яка містить 93,6 % води, 2,9 % вуглеводів, 1,9 % білків, 0,8 % клітковини, 21 мг % вітаміну С, 0,6 % мінеральних речовин, особливо багато солей калію, фосфору, кальцію, магнію, заліза. В їжу використовують молоді пагони біло-рожевого кольору, які ще не показалися з-під землі, завдовжки 18–20 см. Вони мають солодкуватий ніжний смак (нагадує смак зеленого горошку) і запах. Пагони, що з'являються над землею, для їжі непридатні, оскільки від сонячного світла вони зеленіють і стають гіркими. Найціннішою і найсмачнішою частиною спаржі є головка, тому під час обробки треба стежити, щоб її не пошкодити.

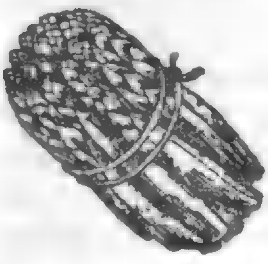


Рис. 16. Спаржа

Обробка спаржі. Спаржу обробляють у такій послідовності: перебирають, миють, обережно обчищають шкірку, відступаючи від головки 2–3 см, і знову промивають. Обчищену спаржу зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою її в'яжуть у пучки і підрівнюють, відрізуючи нижню грубу частину пагонів. Використовують спаржу вареною як самостійну страву і для приготування супу-пюре.

У дієтичному харчуванні спаржу рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, цукровому діабеті, подагрі.

Артишоки — квіти багаторічної рослини, які збирають до початку повного цвітіння. Їстівними частинами їх є м'ясисте квітколоже нерозкритих суцвіть (корзинок) і потовщені основи лусочок — пелюсток нижніх рядів. Артишоки містять цукри (12,7 %), білки (2,2 %), інулін (2 %), вітаміни С, B_1, B_2. Страви з них корисні людям похилого віку, хворим на атеросклероз. У кулінарії їх використовують як делікатесний продукт. Споживають артишоки сирими у салатах, вареними, смаженими, консервованими.

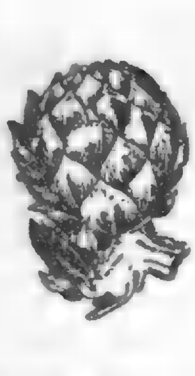


Рис. 17. Артишок

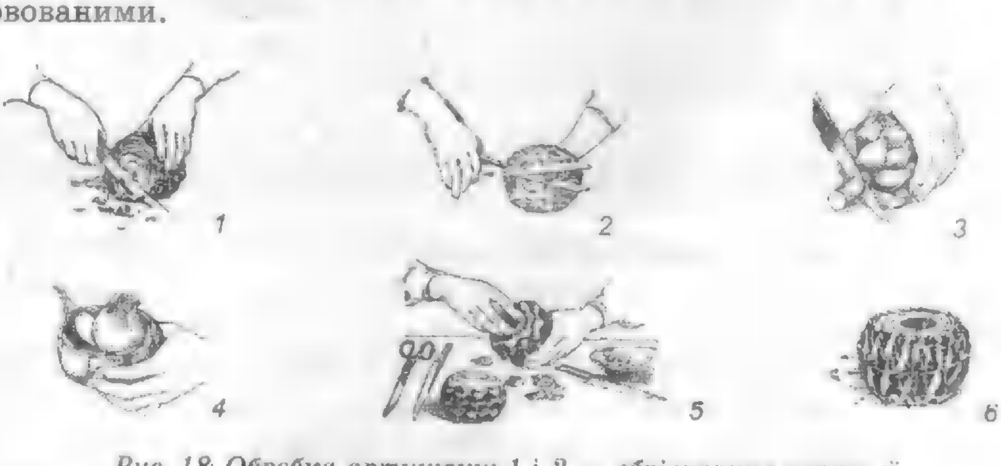


Рис. 18. Обробка артишоку: 1 і 2 — обрізування верхньої колючої частини листя; 3 — відрізування стебла; 4 — видалення м'якої волокнистої серцевини; 5 — натирання зрізів лимоном; 6 — перев'язування шпагатом

Артишоки відварюють і подають з маслом або соусом (як другу страву). Краще вживати артишоки великі, молоді, зелені.

Обробка артишоків. Перед тепловою обробкою гострим ножем зрізують верхню колючу частину лусочок, відрізують стебло і зачищають денце від сухих лусочок. Потім ложкою або виїмкою видаляють м'яку волокнисту серцевину і промивають. Щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Оброблені артишоки зберігають не більше як 1 год у підкисленій холодній воді. Перед варінням їх перев'язують шпагатом для збереження форми.

§ 9. Плодові овочі: товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка і нарізування

Товарознавчо-технологічна характеристика гарбузових овочів. Гарбузові овочі містять цукри, каротин, вітамін С, мінеральні, азотисті та пектинові речовини. Гарбузові овочі мають ніжну м'якоть, оскільки в ній дуже мало клітковини. Огірки, кабачки, патисони слід використовувати недозрілими. Насіння у них ніжне, водянисте, м'якоть щільна, шкірочка тонка (найтонша вона в огірків). У разі передозрівання шкірочка стає твердою, насіння покривається шкіряною оболонкою.

Огірки. Харчова цінність огірків низька через високий вміст води (до 97 %). Проте вони мають приємний ніжний аромат, освіжаючий смак. Містять цукри у вигляді глюкози і фруктози, які легко засвоюються, велику кількість лужних солей (кальцію, фосфору, заліза) і мікроелементів (зокрема, йоду). У невеликій кількості містять азотисті речовини, вітаміни С, B_1, B_2, каротин і пектинові речовини, які мають бактерицидні властивості. Огірки збуджують апетит, стимулюють секрецію травних залоз, поліпшують засвоєння тваринних жирів і білків, виявляють жовчогінну дію.

Вирощують огірки у відкритому ґрунті, парниках і теплицях. За строком дозрівання розрізняють огірки ранні, середні й пізні; за розміром плодів — короткі, середні й довгі. У кулінарії цінують огірки зеленого кольору, зі щільною м'якоттю, дрібними водянистими зернятками, без гіркоти, їх використовують свіжими для салатів, на гарнір до різних страв, а також солять і маринують.

У дієтичному харчуванні широко застосовують розвантажувальні огіркові дні (1–2 рази за тиждень слід вживати протягом дня 1,5–2 кг свіжих огірків). Така дієта сприяє виведенню з організму кухонної солі і кінцевих продуктів обміну речовин, зменшенню маси тіла, поліпшенню функціонального стану серця і нирок. Використовують для приготування салатів, коктейлів та їх оформлення.

Обробка і нарізування огірків. Перед використанням огірки свіжі сортують за розмірами, миють і обчищають шкірочку. З ранніх і парникових огірків шкірочку не обчищають.

Нарізують огірки кружальцями і скибочками — для салатів; дрібними кубиками, соломкою — для салатів і холодних перших страв.

Гарбузи. За призначенням гарбузи поділяють на столові, кормові, технічні, а за терміном дозрівання — на ранні, середні, пізні. Столові сорти гарбузів мають різні за величиною плоди і різну форму (кулясту, циліндричну, яйцеподібну). Шкіра гарбузів буває гладенька, сітчаста або ребриста, білого, сірого, жовтого чи оранжевого кольору. М'якоть білого, жовтого, слабко-зеленого або оранжевого кольору.

М'якоть столових гарбузів багата на пектин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, магнію, заліза, фосфору, кобальту), а оранжево-жовта — на каротин. Багато в ній цукрів (в основному цукрози), кількість яких досягає 4 %, є клітковина, білки, ферменти, багатий набір вітамінів С, B_1, B_2, РР, Е.

У кулінарії цінують гарбузи з м'якою, соковитою, солодкою м'якоттю оранжевого кольору, їх використовують для смаження, тушкування, запікання, приготування каш, бабок, начинки для налисників, для приготування свіжого соку, коктейлів.

Страви з гарбузів рекомендують для лікування і профілактики гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку, при виразковій хворобі, серцево-судинних захворюваннях, порушеннях обміну речовин, особливо при ожирінні, захворюваннях печінки, нирок, їх споживають як жовчо- і сечогінний засоби, а також для виведення радіонуклідів і підвищення захисних функцій організму. Гарбузи, багаті на каротин, варто включати у харчування дітей, вагітних жінок і людей похилого віку.

Гарбузи дозрівають восени, добре зберігаються, завдяки цьому їх можна використовувати протягом року для приготування страв, особливо в зимовий період, коли асортимент свіжих овочів обмежений.

Обробка і нарізування гарбузів. Обробляють гарбузи вручну. Їх миють, видаляють плодоніжку, розрізують на кілька частин, видаляють насіння, обчищають шкірочку і промивають.

Нарізують кубиками, скибочками, часточками і вживають для варіння, тушкування, смаження, виготовлення цукатів.

Кабачки належать до дрібноплідних кущових гарбузів. У їжу використовують недозрілі плоди масою 200–1000 г, які мають видовжену форму (до 20 см), молочно-біле забарвлення, щільну м'якоть з ніжними зернятами. Хімічний склад кабачків близький до гарбузів. Порівняно з гарбузами вони бідніші на вуглеводи, але вдвічі багатші на вітамін С, значна частина якого міститься в шкірочці, тому її не слід зрізувати під час підготовки кабачків для тушкування і фарширування.

У лікувальному харчуванні застосовують при шлунково-кишкових захворюваннях, при хворобах серця.

Патисони також належать до дрібноплідних кущових гарбузів. Вони мають форму тарілки із зубчастими краями. В їжу використовують плоди масою 50–150 г, блідо-зеленого кольору, з щільною хрусткою м'якоттю і дрібними зернятками. У кулінарії патисони вживають так само, як і кабачки.

Обробка і нарізування кабачків і патисонів. Перед використанням недозрілі кабачки, патисони і кабачки цукіні миють, відрізують плодоніжку, промивають. Великі достиглі екземпляри обробляють так само, як гарбузи.

Нарізують кружальцями, кубиками, скибочками, часточками для приготування салатів, перших страв, смаження, тушкування. Кабачки для фарширування нарізують циліндриками або човниками.

Кавуни відзначаються високим вмістом цукрів (8,7 %), з яких переважають фруктоза і глюкоза, і малою кількістю клітковини (0,5 %), завдяки цьому вони мають ніжну м'якоть і приємний солодкий смак. М'якоть червоного або рожевого кольору, містить вітаміни С, B_1, B_2, РР і мінеральні речовини (0,6 %), особливо багато солей магнію, калію.

Розрізняють кавуни столові, цукатні й кормові. До закладів ресторанного господарства надходять кавуни столові. За формою вони бувають кулясті, еліпсоподібні і циліндричні; за товщиною шкіряного шару — товстошкірі й тонкошкірі; за забарвленням і малюнком шкірочки — темно-зелені, зелені, біло-зелені; за кольором м'якоті — червоні, рожеві; за консистенцією м'якоті — зернисті, волокнисті; за терміном достигання — ранні, середні, пізні.

У харчуванні цінують дозрілі кавуни із соковитою, солодкою, зернистою м'якоттю і тонкою шкірочкою. Використовують їх у свіжому вигляді і для приготування компотів, цукатів, як гарнір до довгих змішаних напоїв. Крім того, їх солять і готують

кавунний мед (нардек). Стиглість кавунів визначають за плодоніжкою (у дозрілих плодах вона суха), глянцевою поверхнею і чистим звуком під час постукування.

Дині містять багато цукрів (9 %), вітаміни С, B_1, PP, каротин, мінеральні речовини (0,6 %), особливо багато калію. Вони мають соковиту м'якоть з чудовим ароматом. Дині бувають різної форми, розміру, будови шкірочки (з гладенькою шкірочкою, сітчасті, ребристі), будови м'якоті (борошнисті, хрящуваті, волокнисті), різного забарвлення (жовті, оранжеві, зелені, коричневі), аромату (гарбузові, грушеві, ванільні, трав'янисті) і різних термінів дозрівання (ранні, середні, пізні). Дині мають властивість достигати під час зберігання, тому їх збирають трохи недостиглими. Достиглими вважають дині, у яких суха плодоніжка і які мають приємний аромат. У харчуванні цінують дині з соковитою, солодкою, ароматною м'якоттю. Використовують свіжими для подавання на десерт і як гарнір до довгих змішаних напоїв, з них готують цукати.

Кавуни і дині корисні для хворих на анемію, атеросклероз, при захворюваннях печінки, жовчних шляхів, нирок.

Обробка і нарізування кавунів і динь. Перед вживанням їх миють, обсушують і нарізують часточками або скибочками.

Товарознавчо-технологічна характеристика томатних овочів.

Томати (помідори). Плід томату соковитий, складається із шкірочки, м'ясистих стінок і насіннєвих камер, які заповнені драглистою масою з насінням. Висока харчова цінність і добрий смак їх залежать від поєднання цукрів у вигляді глюкози і фруктози, органічних кислот у вигляді яблучної і лимонної. У невеликій кількості вони містять янтарну і щавлеву кислоти. Плоди багаті на мінеральні речовини, які відіграють важливу роль у підтримуванні кислотно-лужної рівноваги в організмі. Найбільше в них солей калію, натрію, магнію, кальцію, трохи менше фосфору, заліза та інших елементів, серед яких виявлено йод. Залізо томатів легко засвоюється. Томати містять вітаміни С, групи В, каротин, повноцінні білки і підвищену кількість води (від 85 до 96 %).

Сорти томатів розрізняють за ознаками, з яких найхарактерніші колір, форма, ребристість, розмір, кількість насіннєвих камер, а також міра стиглості. За *забарвленням* плоди бувають червоні, рожеві або жовті різних відтінків. Забарвлення томатів залежить від вмісту в них каротиноїдів: у червоних переважає лікопин, у жовтих — каротин і ксантофіл. За *формою* томати бувають плоскі, плоско-округлі, еліпсоподібні, видовжено-овальні, сливо- та грушоподібні. *Поверхня* плодів може бути гладенька, слабко- і сильноребриста. За *розміром* плоди томатів поділяють на дрібні — масою до 60 г, середні — від 60 до 100 г та великі — понад 100 г. За *кількістю насіннєвих* камер розрізняють томати багатокамерні, які, як правило, малонасіннєві, і малокамерні — багатонасіннєві. Малонасіннєві томати мають кращі смакові якості, ніж багатонасіннєві. За *мірою стиглості* розрізняють томати зелені, молочні, бурі, рожеві й червоні. Томати молочної, бурої і рожевої стиглості можуть дозрівати під час зберігання і транспортування.

Гіркуватий присмак недозрілих томатів зумовлений наявністю в них глікоалкалоїдів — соланіну і томатину. При дозріванні плодів їх кількість зменшується, а під час консервування майже зовсім руйнується. Томати збуджують апетит, посилюють виділення шлункового соку, позитивно впливають на процес травлення. У дієтичному харчуванні їх рекомендують при захворюванні системи кровообігу, порушенні обміну речовин, ожирінні й анемії. У кулінарії їх використовують у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса і риби, для фарширування, а також для заправляння перших страв і соусів.

Обробка і нарізування томатів (помідорів). Свіжі томати (помідори) сортують за розміром і мірою стиглості, видаляють зім'яті, зіпсовані екземпляри, миють, вирізують місце кріплення плодоніжки і знімають шкірочку. Щоб зняти шкірочку зверху роблять хрестоподібний надріз її, обшпарюють окропом протягом 1–2 хв і ополіскують холодною водою. Тугі, стиглі томати використовують для салатів і фарширування, перестиглі — для перших страв, соусів, тушкування. Нарізують томати кружальцями — для салатів і смаження; часточками — для салатів і перших страв, тушкування; кубиками — для перших страв.

Перець стручковий є солодкий (овочевий) і гіркий (гострий). Солодкий перець містить багато цукрів у вигляді глюкози, фруктози, сахарози і вітамінів С, Р, B_1, B_2, Е, РР, фолієвої кислоти, каротину (2 мг %). Особливо цінним у плодах є поєднання великої кількості вітамінів С і Р. Перець багатий на мінеральні речовини у вигляді солей калію, натрію, кальцію, фосфору, магнію, заліза (за кількістю переважають солі калію і натрію). Гострий запах плодів зумовлений наявністю ефірних олій, а пекучий смак — алкалоїдом капсаїцином, який має бактерицидні властивості.

За формою плоди перцю бувають округлі, овальні, видовжені, яйцеподібні, конічні, гладенькі, ребристі. У кулінарії використовують свіжі недозрілі плоди солодкого перцю технічної стиглості, темно-зелені, світло-зелені і кремові та дозрілі — червоні, оранжево-червоні або жовті для салатів, фарширування, заправляння перших страв, соусів і для маринування.

Гіркий перець багатий на цукри (4,5–8 %), вітамін С (до 400 мг %) і капсаїцин (до 1 %). У їжу використовують тільки дозрілі плоди червоного кольору свіжими або висушеними як приправу до різних страв та під час соління овочів.

Солодкий перець високо цінують у дієтичному харчуванні. Його рекомендують як полівітамінний продукт при гіпо- й авітамінозах, недокрів'ї, а також для збудження апетиту і стимулювання травлення, зміцнення кровоносних судин, виведення холестерину. Він корисний при атеросклерозі, гіпертонії, проте протипоказаний при виразковій хворобі шлунка, захворюваннях печінки, нирок, кишок.

Обробка і нарізування солодкого перцю. Недозрілі плоди солодкого перцю (темно-зелені, світло-зелені і кремові) сортують, миють, розрізують уздовж навпіл, видаляють плодоніжку, насіння разом з м'якоттю, промивають.

З дозрілих плодів солодкого перцю (червоні, оранжево-червоні або жовті) знімають шкірочку. Для цього його спочатку миють, а потім обшпарюють або злегка підпікають. Далі обробляють так, як недозрілі плоди.

Нарізують соломкою, часточками, дрібними кубиками для холодних закусок і перших страв. Цілі плоди використовують для фарширування.

Баклажани — це плоди, покриті шкірочкою, під якою розміщена м'якоть з камерами, наповненими насінням. Вони багаті на цукри у вигляді глюкози, мінеральні речовини у вигляді солей калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза. Містять пектин (0,5–0,7 %), азотисті речовини (1 %), органічні кислоти (лимонну і яблучну), вітаміни С, B_1, B_2, РР і каротин. У їжу використовують недозрілі плоди. Вони мають соковиту, пружну м'якоть, насіннєве гніздо без порожнин, з недорозвиненим білим насінням. При дозріванні баклажанів накопичується соланін, плоди стають гіркими.

Звичайне забарвлення шкірочки баклажанів від світло-лілового до темно фіолетового; плоди бувають різної форми — круглі, овальні, грушоподібні, циліндричні та ін. Баклажани мають лікувальні властивості — затримують розвиток атеросклерозу, виводять надлишок води з організму, їх рекомендують при анемії, захворюваннях печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі.

У кулінарії баклажани вживають для смаження, тушкування, фарширування, приготування ікри і перших страв.

Обробка і нарізування баклажанів. Свіжі баклажани обробляють так: сортують за розмірами і мірою стиглості, миють, відрізують плодоніжку. Старі баклажани обшпарюють і обчищають шкірочку. Нарізують кружальцями, скибочками — для смаження; кубиками — для перших страв і тушкування.

◆ Не обчищайте шкірочку молодих баклажанів: вона їстівна, надає страві гарного кольору і приємного смаку.

Товарознавчо-технологічна характеристика зернобобових овочів. До овочевих рослин належать плоди гороху, квасолі, бобів, які вживають переважно у вигляді зелених стручків, лопаток та зеленого недостиглого насіння, і зернові овочі, до яких належить цукрова кукурудза.

Бобові мають перевагу над іншими овочами, оскільки в них багато повноцінного білка (квасоля — 3 %, горох — 5 %, біб — 6 %), який легко засвоюється організмом, і мають високу енергетичну цінність (від 32 до 72 ккал). Бобові містять цукри (2,3–6,5 %), крохмаль (2,0–6,8 %), вітаміни С, РР, групи В, каротин.

Горох і квасолю поділяють на лущильні й цукрові сорти. У лущильних сортів у їжу використовують тільки недозріле насіння. Горох, залежно від форми зерна, буває гладкозернистий і мозковий (морщений). Останні сорти кращі за смаком і містять більше цукру. До закладів ресторанного господарства лущильний горох надходить у вигляді натуральних консервів, його використовують як гарнір і для овочевих юшок.

У цукрових сортів квасолі в їжу вживають боби-лопатки разом з насінням у стадії технічної стиглості. Вони мають ніжні, соковиті, солодкі лопатки і недозріле насіння. В кулінарії ці овочі використовують вареними на гарнір, для приготування овочевих юшок і консервування.

Квасоля — цінний дієтичний продукт. Вона багата на солі калію, фосфору, цинку, заліза, міді. Цинк бере участь у синтезі деяких ферментів, інсуліну і гормонів. Завдяки вмісту великої кількості солей калію квасоля сприяє виведенню з організму рідини, її рекомендують при цукровому діабеті, захворюваннях підшлункової залози, нирок, печінки.

Боби за смаком поступаються перед квасолею і горохом. У бобів лопатки вкриті бархатистим пушком бурого або чорного кольору. В середині стручка міститься 3–4 насінини розміром 2–3 см. У їжу придатні тільки недозрілі молоді лопатки з насінням. Використовують їх так само, як і квасолю.

У дієтичному харчуванні боби рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, кишечника. Однак вони протипоказані хворим на подагру.

Обробка зернобобових овочів. Перед використанням молоді стручки бобових сортують, надламують кінці стручка, видаляють жилки, промивають. Використовують цілими, або нарізують квадратиками, ромбиками і відразу варять, щоб не потемніли.

Качани *цукрової кукурудзи* вживають у стадії молочної або молочно-воскової стиглості. Зерна її ніжні, соковиті, приємного смаку й аромату. В них міститься 3 % білка, 4–10 % цукрів, до 12 % крохмалю, 1 % жирів, вітаміни групи В, РР і каротин.

Качани молочно-воскової стиглості обробляють перед варінням, щоб не змінився колір зерен. Спочатку відрізують стебло й основу, знімають листя і волокна, а потім промивають. Використовують варену кукурудзу як самостійну страву, на гарнір і для приготування салатів, супів-пюре.

§ 10. Продукти з перероблених овочів. Підготовка їх для використання

Залежно від методів консервування продукти з перероблених овочів поділяють на групи: квашені й солоні; сушені; швидкозаморожені; консерви.

Квашені й солоні овочі.

Квашена капуста.

Вживають квашену капусту для салатів, вінегретів, приготування перших і других страв, начинок, а цілі головки — для голубців.

Перед використанням з квашеної капусти відтискають розсіл, перебирають, видаляють сторонні домішки і великі шматки нарізаних качанів, моркви, подрібнюють їх, з'єднують з капустою. Для начинок і деяких страв капусту дрібно січуть. Якщо капуста дуже кисла (кислотність понад 3%), її промивають холодною водою. Оброблену капусту слід відразу використати для приготування страв, оскільки в ній без розсолу руйнується вітамін С.

Солоні огірки або кабачки, перець.

Перед використанням солоні огірки або кабачки, перець виймають із розсолу, промивають холодною водою. Середні й дрібні екземпляри огірків і кабачків з ніжною шкіркою не обчищають, використовують цілими або нарізують. Великі огірки або кабачки обчищають від шкірочки, розрізують навпіл уздовж, видаляють насіння і нарізують. Солоні огірки і кабачки нарізують скибочками, ромбиками для приготування перших страв, салатів; соломкою — для розсольників; дрібними кубиками — для холодних страв; січуть — для соусів. Солоний перець розрізують уздовж на 4–6 частин і використовують для холодних закусок.

Солоні томати. За набором прянощів вони бувають звичайні, пряні, гострі, часникові.

Використовують солоні томати для приготування перших страв, холодних закусок, як додатковий гарнір до страв із м'яса, птиці, риби.

Перед використанням солоні томати виймають із розсолу, сортують і промивають холодною водою.

- Не промивайте дуже кислу квашену капусту теплою водою — вона вимиє з капусти не тільки кислоту, а й розчинні поживні речовини і вітамін С.
- Не зберігайте солоні і квашені овочі без розсолу: вони втратять свій зовнішній вигляд, смак, аромат і вітамін С.

Мариновані овочі. Для маринування використовують цілі або нарізані огірки, томати, цвітну капусту, моркву, цибулю, столові буряки, часник, патисони, кабачки, біло- і червоноголову капусту, перець солодкий, квасолю стручкову; кілька видів овочів; суміш овочів та фруктів (асорті).

Використовують мариновані овочі без попередньої кулінарної обробки для приготування закусок і як гарнір до других страв.

Сушені овочі виготовляють у такому асортименті: картопля брусочками; морква, буряки, капуста білоголова — соломкою; цибуля ріпчаста — кільцями і напівкільцями; біле коріння — соломкою; зелень петрушки, кропу, селери — цілими гілочками або подрібнені, а також у вигляді суміші для борщів, юшок.

Перед використанням їх замочують у холодній воді на 1–3 год для набухання, варять у цій самій воді для збереження поживних речовин. Сушену цибулю спочатку скроплюють водою, щоб вона набухла, а потім використовують для пасеру-

вання. Сушену зелень використовують для ароматизації перших страв і соусів без попереднього замочування.

Швидкозаморожені овочі. Заморожують майже всі види овочів (крім салату і редиски), а також овочеві суміші: набори для супів, молоду зелень (петрушка, кріп, селера, цибуля зелена). Для заморожування використовують тільки якісні свіжі овочі. Свіжозаморожені овочі зберігають попередні властивості: колір, аромат, смак, зовнішній вигляд.

Перед тепловою обробкою такі свіжозаморожені овочі, як зелений горошок, квасолю, томати, кукурудзу, не розморожують, а кабачки, перець, буряки розморожують і нарізують. Крім овочів, заморожують обідні, закусочні страви і овочеві напівфабрикати в такому асортименті: перші страви — борщі, щі, розсольники, супи; другі страви — перець різаний або фарширований, голубці, асорті овочеве, котлети капустяні, морквяні та ін.; гарніри: капуста тушкована свіжа і квашена; салати: з буряків, з червоноголової капусти та ін.; закуски; овочеві напівфабрикати: з бланшованої моркви, буряків, зелені петрушки, селери, кропу, цибулі, білого коріння пасерованого; супові і борщові заправки.

Овочеві консерви — цінний харчовий продукт. У них майже повністю зберігаються смакові й ароматичні речовини, при правильному приготуванні добре зберігається вітамін С. Консерви не містять неїстівних частин, а додавання масла, олії, цукру, томатного соусу підвищує їхню поживність. Так, енергетична цінність 100 г зеленого горошку — 41 ккал, або 172 кДж, борщу із свіжої капусти — 95 ккал, або 397 кДж, ікри баклажанової — 154 ккал, або 644 кДж.

Усі банки консервованих овочів повинні мати умовні позначення (маркування). На металеві нелітографічні банки наносять послідовно асортиментний номер продукції — одну-три цифри; індекс міністерства плодоовочевого господарства — К; номер підприємства-виготовлювача — одну-три цифри; номер зміни (бригади) — одну-дві цифри; число — дві цифри, місяць — дві цифри і рік виготовлення — дві останні цифри (наприклад, 37 К 45, 2140207). Умовні позначення наносять на кришку або дно банки.

На літографічних банках на кришках указують номер зміни, рік, місяць, число виготовлення. Інші дані про консерви вказують на нанесеному на корпус банки літографованому відбитку у вигляді художньо виконаного етикетного надпису.

Скляні банки маркують нанесенням на етикетку маркувальною фарбою або компостером номера зміни, числа, місяця і року виготовлення продукції. Овочеві консерви поділяють на натуральні, закусочні, обідні й томатопродукти.

Перед використанням овочевих консервів визначають їхню якість зовнішнім оглядом банки і за органолептичними, хімічними і бактеріологічними показниками консервованих продуктів. Банки мають бути герметичними, чистими, цілими, недеформованими, без іржі, кришки і дно банок — плоскими або увігнутими, але не випуклими. Кришки або дно банок можуть здуватися, якщо в середині банки накопичуються гази. Цей процес називають *бомбажем*. Розрізняють бомбаж фізичний, хімічний і біологічний. Фізичний бомбаж виникає при переповненні банок, заморожуванні консервів або зберіганні їх за високої температури. Хімічний бомбаж спостерігається при хімічній взаємодії консервованих продуктів із металом банки. У банці накопичується вільний водень, який створює підвищений тиск. У таких банках завжди надлишковий вміст олова. Біологічний бомбаж зумовлений діяльністю мікроорганізмів, які в разі порушення режиму стерилізації зберігають життєдіяльність. Ці мікроорганізми спричинюють псування продуктів.

§ 11. Відходи овочів та їх використання

Під час механічної кулінарної обробки овочів одержують відходи. Вони бувають харчові, кормові.

Харчовими називаються відходи, придатні для подальшого використання під час готування їжі після відповідної обробки (шкірочка столових буряків, картоплі тощо).

Кормові відходи використовуються для відкорму худоби (лушпиння овочів, листя капусти тощо).

Зменшення відходів і найбільш раціональне їх використання — одне із завдань працівників закладів ресторанного господарства. Кількість відходів залежить від виду і якості овочів, способу обробки і пори року. Норми відходів овочів наведено в *табл. 1*.

Таблиця 1. **Норми відходів овочів**

Овочі	Норми відходів, %	Овочі	Норми відходів, %
Картопля:		Капуста:	
молода до 1.09	20	білоголова	20
з 1.09 до 31.10	25	червоноголова	15
з 1.11 до 31.12	30	брюссельська на стеблі	75
з 1.01 до 29.02	35	цвітна	48
1.03	40	савойська	22
Морква:		кольрабі	35
молода з бадиллям	50	Цибуля:	
з 1.09 до 31.12	20	ріпчаста	16
1.01	25	зелена	20
Буряки столові:		зелена парникова	40
з 1.09 до 31.12	20	Кабачки без шкірочки і насіння	33
1.01	25	Баклажани обчищені	15
Редиска червона з бадиллям	37	Гарбуз	30
Перець, підготовлений для фарширування	25	Щавель	24
Огірки:		Ревінь	25
свіжі не обчищені	5	Квасоля стручкова свіжа	10
солоні обчищені	20	Капуста квашена	30
Шпинат	26	Салат (латук, ромен, крес)	28

- Для зменшення кількості відходів при обчищанні овочів додержуйтесь таких правил: використовуйте овочі, відсортовані за розміром, стежте за режимом обчищання і справністю картоплечистки, дочищайте овочі ножами жолобковими або спеціальними з коротким лезом.

Відходи овочів використовують для подальшої переробки. Так, з відходів картоплі виробляють крохмаль. Для одержання крохмалю застосовують агрега-

ти типу АП-4-10 або АП-4-25, або крохмалевідстійник, який складається з двох ящиків: нижнього і верхнього. Верхній ящик має сітчасте дно, а нижній — зливну трубу, розміщену вище від дна. Відходи, що утворюються при обчищанні і доочищанні картоплі, подрібнюють, кладуть на сітку верхнього ящика і промивають. Крохмальне молочко стікає у нижній ящик, а крохмальні зерна осідають на дно. Воду з нижнього ящика видаляють через зливну трубу. Крохмаль, що осів на дні, промивають кілька разів, потім сушать при температурі не вище як 50 °С, оскільки при вищій температурі крохмальні зерна клейстеризуються.

Із шкірочки буряків готують буряковий настій. Її добре промивають, подрібнюють, заливають водою, додають оцет, доводять до кипіння і настоюють 15–20 хв, потім проціджують. Використовують для забарвлення борщів.

Для приготування борщів можна також вживати гичку ранніх буряків і обчищені качани білоголової капусти.

Стебла петрушки, кропу, селери промивають, зв'язують у пучки і використовують для ароматизації бульйонів, соусів.

§ 12. Гриби: види, товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка

В сучасній українській кухні з грибів готують відвари для перших страв і соусів, другі страви, холодні й гарячі закуски, начинки. Гриби відзначаються великим вмістом екстрактивних та ароматичних речовин, які надають їм приємного смаку й аромату. За хімічним складом вони відрізняються від овочів тим, що містять мало вуглеводів.

Гриби багаті на білки (1,5–7 %), містять вуглеводи (0,2–1 %), жири (0,1–0,9 %), мінеральні речовини (0,1–1 %), клітковину (фунгін) (0,7–3,5 %), вітаміни А, В, С, D, ферменти. Засвоюваність та енергетична цінність грибів невисокі.

В їжу використовують плодове тіло, яке складається з шапочки і ніжки. Харчова цінність шапочки вища, ніж ніжки, що містить багато клітковини (фунгіну). Найцінніші молоді гриби.

Залежно від будови шапочки їстівні гриби поділяють на губчасті (трубчасті), пластинчасті й сумчасті.

Губчасті гриби — білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик. Низ шапочки цих грибів має вигляд губки, що складається з тонких трубочок, в яких містяться спори.

Пластинчасті гриби — сироїжки, лисички, опеньки, печериці, рижики, грузді. Низ шапочки має вигляд пластинок, які радіально розходяться до периферії. У пластинках містяться спори.

Сумчасті гриби — зморшки, сморжі, трюфелі, спори яких містяться у спеціальних сумках.

До закладів ресторанного господарства надходять свіжі, сушені, солоні, мариновані та консервовані гриби.

Свіжі гриби. Білі гриби, підосичники, підберезники, лисички і сироїжки обробляють так: обчищають від листочків, хвої і травинок, відрізують нижню частину ніжки (на відстані 1,5–2 см від шапочки) і пошкоджені місця, зіскрібають забруднення, сортують і ретельно промивають 3–4 рази. Сироїжки ошпарюють і знімають шкірочку.

У маслюків зачищають ніжки, відрізують шапочки, вирізують зіпсовані і червиві місця, з шапочок знімають слизьку шкірочку, сортують і промивають.

Гриби сортують на великі, середні та дрібні. Великі гриби нарізують або січуть, дрібні й шапочки середніх використовують цілими. Щоб гриби при нарізуванні не розкришувалися, їх відварюють до розм'якшення 4–5 хв.

Під час обробки печериць видаляють плівку, яка закриває пластинки, зачищають ніжку, знімають шкірочку з шапочки і промивають у підкисленій воді, щоб запобігти потемнінню.

Зморшки і сморжі перебирають, відрізують корінець, замочують у холодній воді на 30–40 хв, промивають кілька разів. Потім варять 10–15 хв у великій кількості води, щоб видалити отруйну речовину — гельвелову кислоту, яка під час варіння переходить у відвар. Відварені гриби промивають гарячою водою, а відвар виливають.

Під час обробки свіжих грибів необхідно уважно їх відбирати, щоб не попались неїстівні й отруйні, які подібні до них. Отруєння можуть спричинити також загнилі й перестиглі їстівні гриби.

Солоні гриби. Для соління використовують в основному пластинчасті гриби — рижики, грузді, сироїжки, біляки і чорнушки. Перед засолюванням усі гриби, крім рижиків і сироїжок, вимочують у воді для видалення гіркоти. Солять гриби холодним і гарячим способами. При холодному способі гриби укладають у бочку, пересипають сіллю у кількості 4,6–5,2 % маси грибів, перекладають лавровим листом, кропом, перцем та іншими прянощами. При гарячому способі гриби відварюють у підсоленій воді, охолоджують і солять так само, як і при холодному.

Залежно від якості солоні грузді й рижики поділяють на І і ІІ сорти, інші види солоних грибів на сорти не поділяють. Шапочки солоних грибів повинні бути цілими, чистими, діаметром у рижиків і груздів 4–9 см, у решти — 5–6 см, однорідного забарвлення, яке близьке до натурального кольору гриба; м'якоть щільна, пружна, розсіл мутнуватий, злегка тягучий; смак і запах — кислувато-солодкий з ароматом прянощів.

Мариновані гриби. Для маринування використовують гриби білі, підберезники, підосичники, маслюки, опеньки, лисички, сироїжки.

Перед використанням солоні й мариновані гриби відокремлюють від розсолу, сортують за розміром і якістю, видаляють спеції, великі екземпляри нарізують. Дуже солоні або гострі гриби промивають перевареною холодною водою, інколи вимочують. Використовують для приготування соусів, холодних страв і закусок.

Сушені гриби. Сушать білі гриби, підберезники, підосичники, маслюки. Всі гриби, крім білих, під час сушіння чорніють, їх називають чорними.

Сушені гриби перебирають, промивають кілька разів, замочують у холодній воді 3–4 год, потім воду зливають, проціджують і використовують для варіння грибів. Гриби після замочування промивають.

Світлі смачні й ароматні відвари дістають з білих сушених грибів, інші гриби використовують в основному для запікання і приготування начинок.

- Не зберігайте свіжі гриби: вони швидко псуються і можуть спричинити харчове отруєння.
- На розрізі отруйного гриба виступає білуватий сік, причому голубувата м'якоть гриба швидко чорніє.
- Якщо сушені гриби замочити на 2–3 год у ледь підсоленому молоці — їх смак буде такий, як і свіжих.

Консервовані гриби. Для їх приготування використовують бочкові мариновані, солоні або відварні гриби, які фасують у скляні і металеві лаковані банки з до-

…ванням прянощів і оцтової кислоти, герметично закупорюють і стерилізують. Використовують для закусок, перших і других страв та соусів.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Чим цінні овочі?
2. На які групи поділяють овочі? Які овочі належать до цих груп?
3. З яких послідовних операцій складається механічна кулінарна обробка овочів? Призначення цих операцій.
4. Складіть таблицю простих форм нарізування картоплі і коренеплодів та кулінарного використання їх за таким зразком:

Овочі	Прості форми нарізування, їх розміри	Кулінарне використання

5. Як обробляють капустяні овочі?
6. Як обробляють зелену цибулю і салатно-шпинатні овочі? Поясніть, чому.
7. Які способи застосовують при нарізуванні овочів соломкою, бочечками, зірочками?
8. Визначте, скільки обчищеної картоплі можна дістати з 120 кг картоплі масою брутто у вересні і в січні.
9. Скільки столових буряків треба взяти, щоб одержати 145 кг обчищених у грудні і в березні?
10. На які групи поділяють продукти з перероблених овочів? Дайте їм характеристику.
11. Який асортимент солоних і квашених овочів?
12. Як обробляють свіжі і сушені гриби?

Розділ 3

РИБА: ОБРОБКА, ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ

§ 1. Хімічний склад і харчова цінність риби

Риба — продукт високої харчової цінності, оскільки містить білки (13–23 %), жир (0,1–33 %), мінеральні речовини (1–2 %), вітаміни A, D, E, B_2, B_{12}, PP, C, екстрактивні речовини і вуглеводи. Хімічний склад риби не постійний, він змінюється залежно від виду, віку, місця і пори вилову.

Білки риби в основному повноцінні: альбуміни і глобуліни (прості білки), нуклеопротеїди, фосфоропротеїди і глюкопротеїди (складні білки). Всього в м'язовій тканині риби 85 % повноцінних білків. Вони майже повністю (97 %) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування. Неповноцінний білок сполучної тканини колаген (15 %) під дією теплової обробки легко переходить у глютин, тому м'ясо риби розм'якшується швидше, ніж м'ясо свійських тварин.

Жир риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот (лінолеву, ліноленову, арахідонову та ін.), тому він рідкий при кімнатній температурі, має

низьку температуру плавлення (нижче 37 °C) і легко засвоюється організмом людини. Вміст вітамінів D і A значно підвищує його цінність. Жир в організмі риб розподілений нерівномірно, наприклад, в тріски у м'язах міститься до 2 % жиру, а в її печінці — 65 %. Кількість жиру в м'ясі різних риб неоднакова. Вміст жиру впливає на смакові якості риби, її харчову цінність і кулінарне використання. Чим жирніша риба, тим вона ніжніша, смачніша й ароматніша. Однак жир риби легко окислюється, при цьому погіршується якість рибних товарів.

Мінеральні речовини входять до складу білків, жирів, ферментів і кісток риби. Найбільше їх у кістках. Це солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, сірки, хлору і мікроелементи — мідь, кобальт, марганець, бром, фтор та ін. Морська риба містить більше мінеральних речовин, зокрема мікроелементів, ніж прісноводна. Вона багата на йод, який необхідний для нормальної діяльності щитовидної залози.

Екстрактивні речовини містяться в невеликій кількості і легко розчиняються у гарячій воді. Вони надають рибі і бульйонам специфічного смаку й аромату, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

Специфічний різкий запах морської риби зумовлений присутністю в ній азотистих речовин — амінів.

Вуглеводи риби представлені глікогеном (0,05–0,85 %), який формує смак, запах і колір рибних продуктів. Солодкуватий смак риби після теплової обробки зумовлений розпадом глікогену до глюкози.

Вміст *води* в рибі залежить від її жирності (чим більше жиру, тим менше води) і коливається від 52 до 83 %.

Харчова цінність риби залежить не тільки від хімічного складу, а й від співвідношення в її тілі їстівних і неїстівних частин і органів. До їстівних частин належить м'ясо, шкіра, ікра, молочко, печінка; до неїстівних — кістки, плавники, луска, нутрощі. Голови деяких видів риб, наприклад осетрових,— їстівні, оскільки містять багато м'яса і жиру. Чим більше в рибі м'яса й ікри, тим вища її харчова цінність.

§ 2. Класифікація риби

Рибу класифікують за місцем і способом існування, характером покриву шкіри, будовою скелета, розміром або масою, вмістом жиру, видами, термічним станом.

За *місцем і способом існування* рибу поділяють на океанічну (зубатка, тунець, макрурус, нототенія, риба-шабля, риба-капітан), морську (тріска, камбала, палтус, пікша), прісноводну (стерлядь, налим, короп), прохідну, яка живе в морях, а нереститься у річках (осетрові, лососеві), або навпаки (вугор), напівпрохідні,

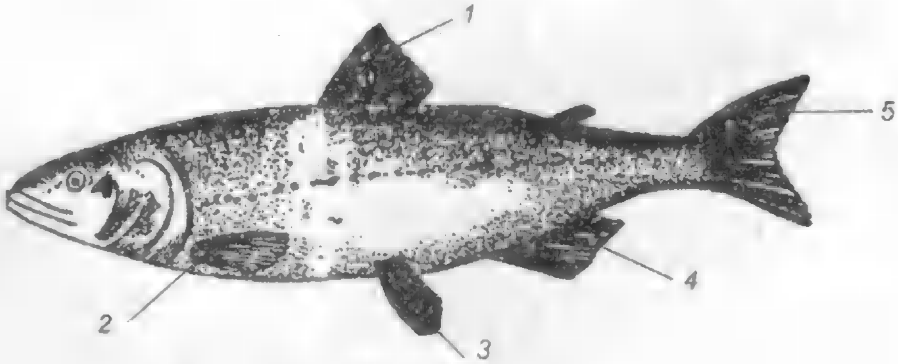


Рис. 19. Розміщення плавників на тілі риби:
1 — спинний; 2 — грудний; 3 — черевцевий; 4 — анальний; 5 — хвостовий

живуть в опріснених ділянках моря, а розмножуються в річках (лящ, сазан, [illegible], сом та ін.). Поверхня тіла риби може бути покрита шкірою, або шкірою і лускою чи шкірою і рядами кісткових утворень — «жучків». Луска щільно прилягає до шкіри, в одних видів риб вона дрібна, в інших — велика.

За характером покриву шкіри рибу поділяють на лускату, безлускату і з кістковими лусками «жучками». До лускатої риби належать: судак, лящ, кета, лин, [illegible], короп, карась та ін.; до безлускатої — сом, вугор, минь. Рибу з дрібною лускою (зубатка, навага) обробляють так, як ту, що без луски, тому її умовно відносять до цієї групи. «Жучками» (шипами) вкрита осетрова риба.

За будовою скелета розрізняють рибу з кістковим скелетом (луската і безлускката) і хрящовим (осетрова риба, мінога). Скелет є опорою тіла риби.

За розміром або масою рибу поділяють на дрібну (до 200 г), середню (1–1,5 кг), велику (понад 1,5 кг).

За вмістом жиру рибу умовно поділяють на такі групи: нежирна (до 2%) — тріска, пікша, сайда, навага, минь, судак, річковий окунь, щука, йорж, тихоокеанська камбала; маложирна (2–5%) — оселедець тихоокеанський і атлантичний (під час нересту), корюшка, короп, вобла, пліть, карась, кефаль, морський окунь, [illegible], в'язь; жирна (5–15%) — білуга, осетер, стерлядь, сьомга, кета, горбуша, скумбрія, ставрида, тунець, оселедець атлантичний і тихоокеанський (влітку, восени, на початку зими); дуже жирна (15–33%) — лосось, білорибиця, мінога, вугор, стерлядь сибірська, осетер сибірський, оселедець тихоокеанський і атлантичний (наприкінці літа).

Рибу поділяють на родини. У родини об'єднують рибу, що має однакові ознаки: форму тіла, будову скелета, шкіряний покрив, кількість і розміщення плавників та ін.

Тіло риби складається з тулуба, голови і хвоста. Форма тіла риби може бути сплющеною, веретеноподібною, плоскою, стрічкоподібною, змієподібною. На тілі риби розміщені плавники: парні — грудні і черевцеві; непарні — спинний, хвостовий, анальний. Спинний плавник може бути твердий і м'який. Поверхня тіла риби вкрита шкірою, під якою містяться м'язи. Вони складаються з дрібних м'язових волокон, що мають поперечно-смугасту будову і з'єднані між собою пухкою сполучною тканиною. У черевній порожнині розміщені внутрішні органи (печінка, ікра чи молочко, кишечник та ін.).

Багато риб мають бокову, темнішу або світлішу, ніж тіло, смужку, що служить органом відчуття.

Родина осетрових — осетер, севрюга, білуга, калуга, шип, стерлядь — найцінніша риба з ніжним і дуже смачним білим м'ясом, що має жирові прошарки. Форма тіла риби цієї родини веретеноподібна. Тіло вкрите кістковими «жучками» з п'ять рядів, між якими розміщені дрібні кісткові зерна і пластинки. Скелет — хрящовий, за винятком голови, де є кісткові утворення. Спинний плавник [illegible] біля хвостового. Рот — у нижній частині голови, перед верхньою губою чотири вусики. Ікра осетрових риб від світло- до темно-сірого, майже чорного кольору, дуже поживний і цінний продукт харчування, їстівна частина осетрових становить майже 90% загальної маси. Риба цієї родини надходить обов'язково потрошеною (за винятком окремих екземплярів стерляді), мороженою, у вигляді в'ялених і копчених баличних виробів та консервів у власному соку.

Родина лососевих — кета, горбуша, сиг, ряпушка, сьомга, лосось, муксун, форель. Риби цієї родини мають довгасте товсте тіло, вкрите сріблястою дрібною лускою, яка щільно прилягає до тіла, і чітко виражену бокову лінію. На спині два плавники, один з них біля хвоста — жировий.

М'ясо лососевих ніжне, жирне, смачне, майже не має міжм'язових кісток, з прошарками жиру між м'язами, в потовщеннях і під шкірою (черевна частина). М'ясо у більшості видів риби (сьомга, лосось) світло-рожевого або червоного кольору, у нельми, білорибиці, сига — білого. Жирне, ніжне м'ясо лосося під час посолу дозріває, тобто набуває специфічного смаку, рівномірно просочується жиром. Високо цініться ікра оранжевого кольору, з добрими смаковими і поживними властивостями, їстівна частина лососевих риб становить 51–56 % їх маси.

Родина оселедцевих — оселедці, салака, кілька, тюлька, сардини, сарданелла. Тіло оселедцевих довгасте, стиснуте з боків, вкрите дрібною лускою, яка легко відпадає, бокової лінії немає, хвостовий плавник дуже роздвоєний. Спинний плавник один, розміщений посередині на спині. Оселедці південних водойм мають на тілі шилоподібні лусочки, що утворюють вздовж черевця твердий кіль, який відсутній у оселедців з північних водойм. В оселедцевих може накопичуватися до 35 % жиру.

Родина коропових — лящ, сазан, короп, карась, лин, вобла, товстолобик, маринка, амур, рибець та ін. Тіло високе, з потовщеною спинкою, стиснуте з боків, вкрите лускою, яка щільно прилягає до шкіри, спинний плавник один, розміри і форма його у різних представників цієї родини неоднакові, м'ясо ніжне, середньої жирності, смачне, рибця — жирне, має багато дрібних міжм'язових кісток, їстівна частина становить близько половини маси риби.

Родина окуневих — окунь, судак, йорж, берш. Окуневі мають два спинних плавники: перший — колючий, другий — м'який. Тіло вкрите дрібною щільною лускою, бокова лінія пряма, по боках поперечні розпливчасті темні смуги. М'ясо нежирне, соковите, смачне, багате на екстрактивні й клейкі речовини, їстівних частин у тілі 38–45 %.

Родина тріскових — тріска, пікша, навага, минь, минтай, сайра, хек, мерлуза та ін. Тіло у тріскових риб видовжене, звужене до хвостового плавника, вкрите м'якою, дрібною срібною лускою. Більшість представників цієї родини мають три спинних і два анальних плавники (крім налима, у якого два спинних і один анальний плавник), чітку бічну лінію, на підборідді є вусик. Черевні плавники розміщені перед грудними. У миня плавники зрощені (два спинних і два анальних). М'ясо тріскових біле, ніжне, не має міжм'язових кісток, нежирне (до 1 % жиру). Містить багато білків (до 20 %) і мінеральних речовин (у печінці тріски — до 65 % жиру), їстівних частин 55 %. До родини тріскових належить також хек і мерлуза. Вони мають два спинних і один анальний плавники, вусик відсутній. М'ясо біле, ніжне, смак і аромат його кращий, ніж у тріски. Воно містить до 4 % жиру.

Окремі види риби

З багатьох родин вивчені і мають промислове значення тільки їх окремі представники.

Щука (прісноводна риба з родини щукових) — має видовжене тіло, вкрите дрібною лускою, голова велика, спинний і анальний плавники розміщені в кінці тулуба. М'ясо нежирне, містить мало дрібних кісток, вживають його для приготування котлетної маси. Надходить риба живою, охолодженою і мороженою.

Вугор (з родини вугрових) — риба змієподібної форми. Тіло вкрите дуже дрібною, заглибленою в шкіру, лускою. Спинний і анальний плавники довгі, зливаються з хвостом. М'ясо ніжне, жирне (25–30 %), смачне.

Сом (з родини сомових) — риба без луски. Тіло видовжене, вкрите слизом, на нижній і верхній щелепах є вусики. Спинний плавник маленький, анальний —

довгий, закінчується біля хвостового плавника. М'ясо ніжне, жирне (11,9 %), смачне. Дрібних кісток немає.

Зубатка (з родини зубаткових) — має видовжене тіло, стиснуте з боків у задній частині. Спинний і анальний плавники довгі, на черевці плавників немає. Риба без луски і дрібних кісток. М'ясо смачне, ніжне. Печінка зубатки — делікатес, а ікра за смаком нагадує осетрову.

Мінога (з родини міногових) — риба стрічкоподібної форми; тіло без луски, вкрите слизом, має спинні й хвостовий плавники, грудних, черевних і анальних плавників немає; скелет хрящовий, замість зябрових кришок — зяброві отвори; на рилі є присоска, жовчного міхура немає. М'ясо жирне (33 %), смачне.

Риба-шабля (належить до родини шаблів-риб) — має видовжене, стрічкоподібної форми тіло сіро-стального кольору, без луски. Замість хвостового плавника волосяноподібний придаток. Спинний плавник йде від голови до хвоста. Черевних плавників немає, грудний — короткий. Нижня щелепа виступає вперед. М'ясо смачне, соковите, ніжне, має специфічний запах, який нагадує запах оселедця. У м'ясі 3,2–3,6 % жиру і 17,6–20,3 % білка.

Льодяна риба (з родини спарових) — має велику голову. На тілі темні смуги, розміщені упоперек. М'ясо біле, соковите, смачне. Кров риби безбарвна.

Камбала і палтус (представники родини камбалових) — мають плоске, широке, асиметричне тіло, нижня половина якого світла і сліпа, верхня — темна, під колір дна. Очі розміщені на верхній частині голови. Спинний і анальний плавники облямовують тіло суцільною бахромою. М'ясо ніжне, біле, смачне, достатньої жирності (жиру 5 % і більше), має специфічний запах.

Скумбрія (з родини скумбрієвих) — має веретеноподібне тіло 19–35 см завдовжки з тонким хвостовим стеблом, вкрите дрібною сріблястою лускою. Спинка зеленувато-синя з темними вигнутими поперечними смужками. М'ясо ароматне, смачне, з різким рибним запахом. Жирність м'яса 5–13 %. Жир швидко окислюється. Після теплової обробки м'ясо скумбрії часто набуває сірого кольору із зеленуватим відтінком.

Ставрида (з родини ставридових) — має стиснуте з боків тіло. Голова і тіло вкриті дрібною лускою. Бічна лінія за грудним плавником різко вигинається донизу, вкрита кістковими щитками. На спині два плавники: перший — колючий, другий — м'який. М'ясо смачне, ніжне, сіруватого кольору, має специфічний смак і запах, містить від 2 до 14 % жиру, 19–20 % білка.

Нототенія (з родини нототенійових) — досить велика риба масою 1,5–8 кг. Риба має два колючих спинних плавники, анальний і грудні — довгі. Тіло вкрите лускою. М'ясо біле, ніжне, жирне, без дрібних кісток, дуже смачне.

Зубан (з родини спарових) — має високе тіло, сплющене з боків, рожевого кольору, вкрите лускою. Плавники колючі. М'ясо соковите, ніжне, смачне (подібне до окуневих). Надходить риба мороженою.

Вугільна риба (з родини анапломідових) — має шкіру і луску чорного кольору. Луска дрібна, легко знімається. На спині два плавники, розміщені далеко один від одного. М'ясо біле, смачне.

Макрурус (з родини макрурусових) — має веретеноподібне тіло з дуже видовженою хвостовою частиною, вкрите лускою з шилоподібними відростками. На спині є два плавники: перший — короткий, другий — довгий. Анальний плавник також довгий і доходить до кінця тіла. М'ясо біле, з рожевим відтінком, ніжне, смачне. Печінка риби містить до 55 % жиру. Ікра нагадує лососеву.

За *термічним станом* рибу поділяють на *живу, охолоджену і морожену.*

Жива риба. Живою в основному надходить прісноводна риба (короп, лящ, сазан, карась, товстолобик, осетер, севрюга, стерлядь, сом, щука, судак та ін.). У живій рибі повністю зберігаються всі поживні речовини. До обробки живу рибу можна зберігати 1–2 доби у ваннах або в акваріумах з проточною водою. Вода повинна бути чистою, без хлорки, насиченою киснем, з температурою не вище 10 °С.

Якісна жива риба плаває у воді спокійно, спинкою догори, рівномірно піднімає і опускає зяброві кришки. Вийнята з води риба б'ється енергійно. Поверхня її природного забарвлення, без забруднень, механічних пошкоджень, ознак захворювань; немає на поверхні і в м'ясі личинок або дорослих гельмінтів; луска щільно прилягає до тіла; зябра червоного кольору; очі випуклі; запах властивий живій рибі. Жива риба без води швидко засинає. Така риба погано зберігається, швидко псується. Рибу, яка має здуте черевце, мутні очі, на зябрах велику кількість слизу, неприємний запах, для приготування страв не використовують.

Охолоджена риба має в товщі м'язів температуру від 5 до −1 °С. Охолоджують її відразу після вилову. При цьому різко сповільнюють розвиток і діяльність мікроорганізмів. Охолоджують усі види риб. Коропові риби, дрібну тріску, пікшу, навагу охолоджують необробленими, тріскові види риби масою понад 400 г потрошать і відокремлюють голови, осетрові й лососеві потрошать.

Рибу охолоджують льодом, морською охолодженою водою або розчином солі.

Якість охолодженої риби оцінюють за такими показниками: поверхня чиста, без пошкоджень, природного забарвлення, луска блискуча, зябра від темно-червоного до рожевого кольору, консистенція м'яса щільна, запах властивий свіжій рибі без ознак псування. Допускається слабкий кислуватий запах у зябрах, який легко видалити при промиванні водою, а також злегка послаблена, але не рихла консистенція м'яса.

Морожена риба. *Заморожування* — найефективніший спосіб консервування риби, завдяки йому зберігаються тривалий час початкові смакові й харчові її властивості. Температура в товщі м'язів мороженої риби від −6 до −8 °С. При ударі твердим предметом чути виразний звук.

У закладах РГ її зберігають при температурі −5 до −6 °С протягом 14 діб; при температурі 0 °С — до 3 діб.

Під час зберігання мороженої риби в її тканинах відбуваються незворотні процеси (денатурація білків, окислення жиру), що знижує її харчову цінність. За умови суворого додержання режиму зберігання і розморожування ці зміни незначні.

§ 3. Технологічний процес механічної кулінарної обробки риби

Основна мета обробки риби — видалення неїстівних частин і підготовка її до теплової обробки.

Технологічний процес обробки риби складається з таких операцій: приймання риби, розморожування замороженої риби або вимочування солоної, обчищання луски з лускатої риби, видалення плавників, зябер, очей, нутрощів, промивання, приготування напівфабрикатів.

Під час *приймання* риби насамперед перевіряють її доброякісність за зовнішніми ознаками. Запах несвіжої риби визначають пробним варінням шматочка риби в закритому посуді або увіткнувши в потовщену частину риби розігрітий в окропі ніж. При цьому сторонні запахи проявляються різкіше.

◆ Страви, приготовлені з не досить свіжої риби, можуть спричинити харчові отруєння.

Розморожують рибу різними способами: у воді, у розчині кухонної солі, на повітрі, в електричному полі надвисокої частоти. У воді розморожують дрібну і середніх розмірів рибу, на повітрі — осетрову, брикети рибного філе, велику рибу з кістковим скелетом. Для розморожування у воді рибу вивільняють від тари, укладають у решітчасті контейнери і вміщують у ванни, які заповнюють водою до повного занурення риби (на 1 кг риби беруть 2 л води). Температуру води у ванні підтримують на рівні 18–20 °С. Тривалість розморожування залежить від виду і розмірів (товщини) риби і початкової температури м'язової тканини. Дрібна риба масою до 1 кг розмерзається 1,5–2, а велика — 3–4 год. Перемішування риби у воді скорочує процес розморожування на 30 %. Процес розморожування вважають закінченим тоді, коли температура в товщі м'язів досягне −1 °С. При відтаванні у воді риба набухає і її маса збільшується на 2–3 %. Втрати розчинних речовин становлять 0,3–0,5 % маси риби. Щоб зменшити втрати мінеральних речовин, у воду додають кухонну сіль (7 г на 1 л води — для прісноводних риб і до 13 г — для морських).

Для розморожування в розчині кухонної солі контейнери з рибою занурюють у 3–5 %-ний розчин солі на 2–3 год. Для одержання розчину на 1 л води беруть 7–10 г солі. Температура розчину повинна бути не вища 20 °С.

На повітрі розморожують осетрову і велику рибу (сом, риба-шабля, нототенія), її вивільняють від упаковки, розкладають на полицях стелажів або на столах так, щоб брикети не торкалися один одного, і витримують 6–10 год при температурі не вище 20 °С. Щоб прискорити процес розморожування, треба періодично відокремлювати зовнішній шар риби, який розмерзається швидше, ніж внутрішні. При розморожуванні на повітрі риба втрачає сік, з неї частково випаровується волога, тому маса її зменшується на 20 %.

Новим методом дефростації (розморожування) є нагрівання риби в електричному полі надвисокої частоти. Цей спосіб дає добрі результати, оскільки скорочується час розморожування і риба зберігає майже всі свої поживні речовини.

- **Не розморожуйте** рибу в теплій воді (температура 35–40 °С), від цього консистенція зовнішніх шарів м'язової тканини стане пухкою, з'явиться запах риби, що довго лежала.
- **Не зберігайте** розморожену рибу, а відразу обробляйте і використовуйте її для приготування страв.
- **Не заморожуйте** повторно рибу: вона втратить багато соку і буде несмачною.

Вимочують солону рибу двома способами: змінюючи воду і під проточною водою від 6 до 12 год.

Обчищають луску, видаляють плавники, зябра, очі, нутрощі на обробній дошці з маркуванням «РС» (риба сира), використовуючи шкребки для обчищання луски або рибочистку, ножі кухарської трійки (середній — для видалення плавників, малий — для потрошіння, великий і середній — для відокремлення голів), ножиці (для відрізування плавників), ніж-сікач рибний (для обчищання луски і перерубування хребта, відрубування плавників). Після виконання кожної операції прибирають відходи, а інвентар і стіл ретельно миють. Тару для харчових і технічних відходів розташовують під кришкою стола.

Промивають рибу у мийних ваннах, а потім обсушують, виклавши її черевцем вниз у контейнери з решітчастими вставками.

Для *приготування рибної січеної натуральної та котлетної маси* і *напівфабрикатів* з неї використовують м'ясорубку, ванну для замочування хліба, фарш-

мішалку і виробничий стіл для формування напівфабрикатів, де розташовують ваги, обробну дошку, панірувальний ніж, тару для січеної маси, напівфабрикатів, спецій, паніровок, води.

§ 4. Механічна кулінарна обробка риби з лускою

Залежно від розміру і кулінарного використання застосовують кілька способів обробки риби з лускою.

1-й спосіб. **Обробка риби для використання цілою.** Цілою використовують дрібну рибу масою 75–200 г (салаку, корюшку, свіжі оселедці), а також рибу, призначену для бенкетних страв (судака, лососевих). Процес обробки риби (крім окуневих) складається з таких операцій: розморожування риби, обчищання луски, видалення плавників, зябер, очей, нутрощів (через розріз на черевці), промивання. Розморожують дрібну рибу у воді. Луску обчищають вручну шкребками чи середнім ножем кухарської трійки у напрямі від хвоста до голови, спочатку з боків, а потім з черевця. Обчищати луску треба акуратно, щоб не пошкодити шкіру.

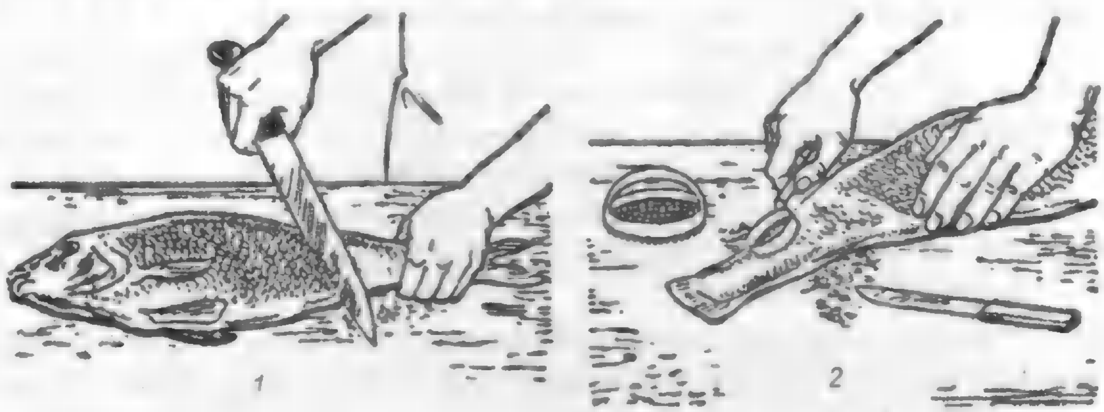


Рис. 20. Очищення луски: 1 — середнім ножем кухарської трійки; 2 — шкребком

- Луска легше обчищається, якщо рибу опустити на 1 с в окріп або потримати 3–5 хв у воді з оцтом.
- Луска не буде розлітатися, якщо рибу почистити в посудині з водою або накрити її поліетиленовою плівкою.

Плавники видаляють, починаючи зі спинного. Для цього рибу кладуть на бік спинкою вправо (хвостом від себе), середнім ножем кухарської трійки підрізують м'якоть з одного боку плавника по всій його довжині, потім — з другого, переклавши рибу хвостом до себе.

Підрізаний плавник притискують до дошки ножем, лівою рукою відводять рибу убік, тримаючи її за хвіст, при цьому плавник легко видаляється. Аналогічно видаляють анальний плавник, решту плавників відрізують або відрубують.

З голови видаляють зябра, підрізавши з обох боків під зябровими кришками, а потім — очі.

Потрошать рибу через розріз у черевці. Для цього її кладуть на бік хвостом до себе й обережно розрізують черевце від голови до анального отвору (можна навпаски) так, щоб не пошкодити жовчний міхур, інакше риба матиме гіркий смак. З розрізаного черевця ножем видаляють нутрощі і зачищають внутрішню порожнину від плівок згустків крові. Ділянки м'якоті, на які просочилася жовч, видаляють.

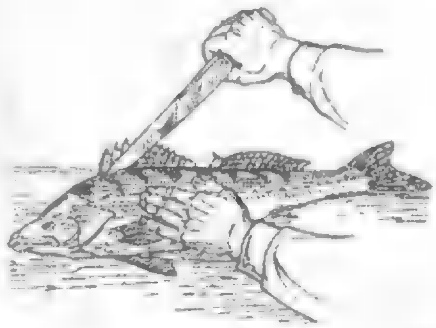


Рис. 21. Підрізування м'якоті вздовж плавника

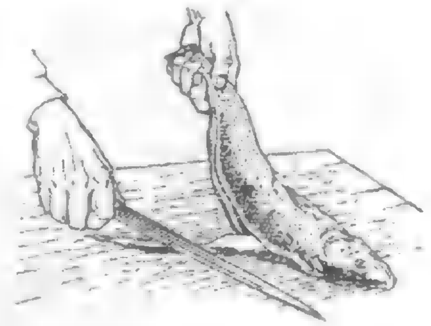


Рис. 22. Видалення спинного плавника

Випотрошену рибу ретельно промивають проточною холодною водою і обсушують. Для цього її вміщують у контейнери з решітчастим дном. До теплової обробки рибу зберігають у холодильнику.

Кількість відходів під час обробки тушки з головою становить 20 %, а тушки без голови — 35 %. Використовують рибу цілою тушкою для варіння і смаження.

2-й спосіб. **Розбирання риби на порційні шматочки-кругляки.** Використовують рибу середніх розмірів масою до 1,5 кг. Процес обробки складається з розморожування риби, обчищання луски, видалення плавників, голови, нутрощів (через отвір, що утворився після відтинання голови), промивання, нарізування.

Рибу розморожують, обчищають від луски і видаляють плавники так само, як описано у 1-ому способі.

Середнім ножем кухарської трійки роблять глибокий надріз м'якоті біля зябрових кришок з обох боків, перерубують хребет і відокремлюють голову разом з частиною нутрощів. Через утворений отвір видаляють залишки нутрощів, плівки і згустки крові. При цьому черевце залишається цілим.

Рибу промивають, обсушують і нарізують упоперек під прямим кутом на порційні шматочки-кругляки, які використовують для варіння, смаження, фарширування. Кількість відходів становить 35–40 %.

3-й спосіб. **Розбирання риби на філе.** Рибу масою більше ніж 1,5 кг розбирають на філе методом пластування, потім нарізують на порційні шматочки або використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

Рибу розморожують на повітрі. Обчищають луску, видаляють плавники, нутрощі (через розріз у черевці), зачищають внутрішню порожнину так само, як описано у 1-ому способі, потім відрізують голову, промивають і обсушують.

Оброблену рибу кладуть на чисту суху обробну дошку і, починаючи з хвоста або голови, зрізують половину риби — філе, ніж ведуть паралельно до хребта, але так, щоб на ньому не залишилося зверху м'якоті.

Внаслідок пластування дістають два філе: *зі шкірою і реберними кістками (верхнє філе) і зі шкірою, хребетною і реберними кістками (нижнє філе).* Філе нарізують упоперек на порційні шматочки. Маса шматочків з хребетною кісткою має бути на 10 % більшою від маси шматочків без кісток. Кількість відходів становить 43 %.

Філе зі шкірою і реберними кістками дістають після видалення хребта. Для цього нижнє філе кладуть хребтом до дошки (шкірою вверх) і, починаючи з хвоста або голови, зрізують м'якоть з хребтової кістки. Кількість відходів, при цьому способі розбирання, збільшується на 7–10 %.

Щоб мати *філе зі шкірою без кісток,* треба зрізати реберні кістки. Філе зі шкірою і реберними кістками кладуть на дошку шкірою вниз і, починаючи з потовщеної частини м'якоті спинки, гострим ножем зрізують реберні кістки.

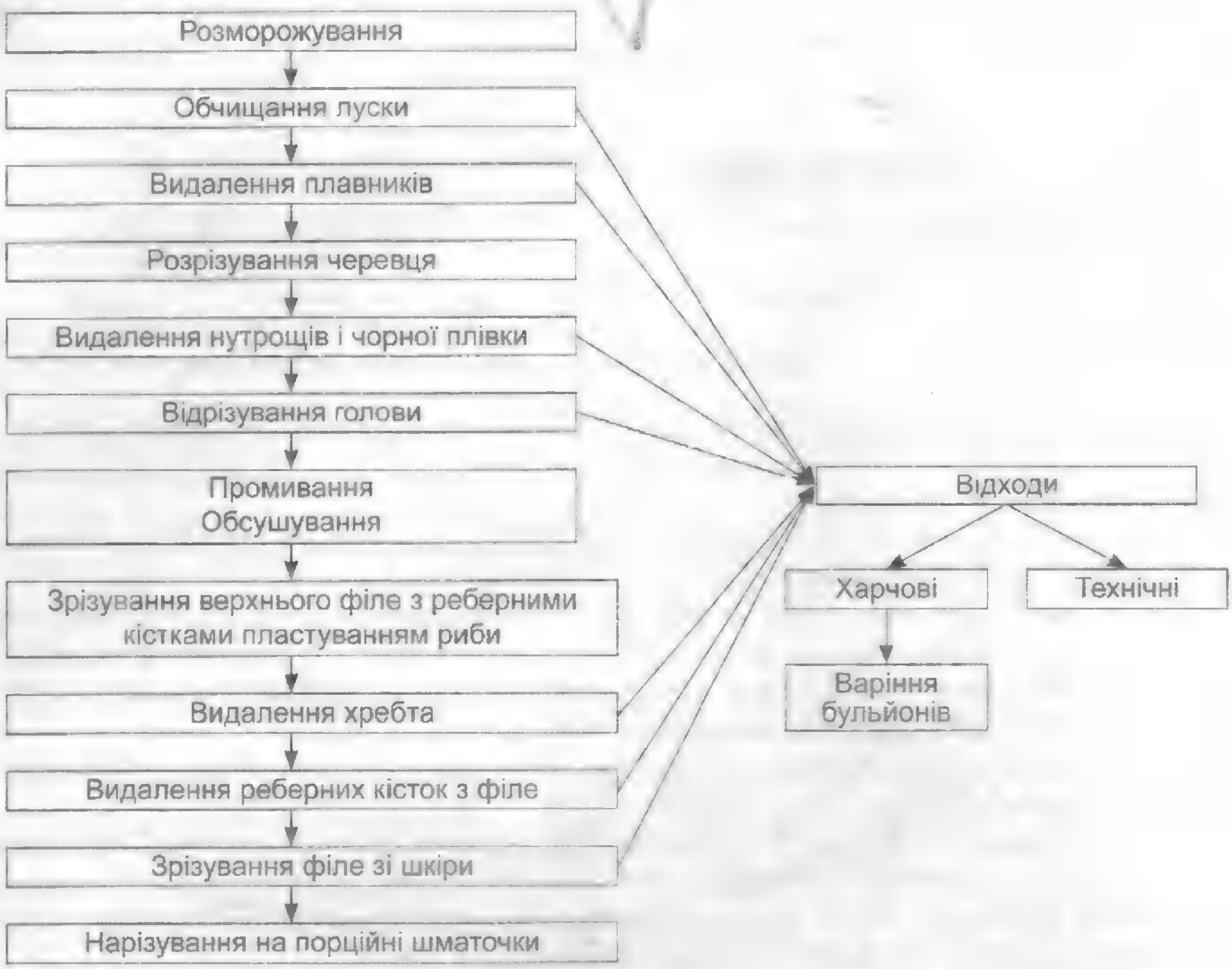


Рис. 23. Технологічна схема розбирання риби на філе

Філе нарізують упоперек на порційні шматочки і використовують для смаження, припускання і запікання. Кількість відходів становить 48–49 %.

При розбиранні риби на *філе без кісток і шкіри (чисте філе)* рибу не обчищають від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і з неї краще зрізується м'якоть. Після видалення реберних кісток філе кладуть на обробну дошку шкірою донизу, хвостом до себе і, відступивши від його кінця на 1 см, зрізують м'якоть зі шкіри, тримаючи ніж під кутом і ведучи його впритул до неї.

Чисте філе риби використовують для приготування напівфабрикатів для смаження у фритюрі, запікання, приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

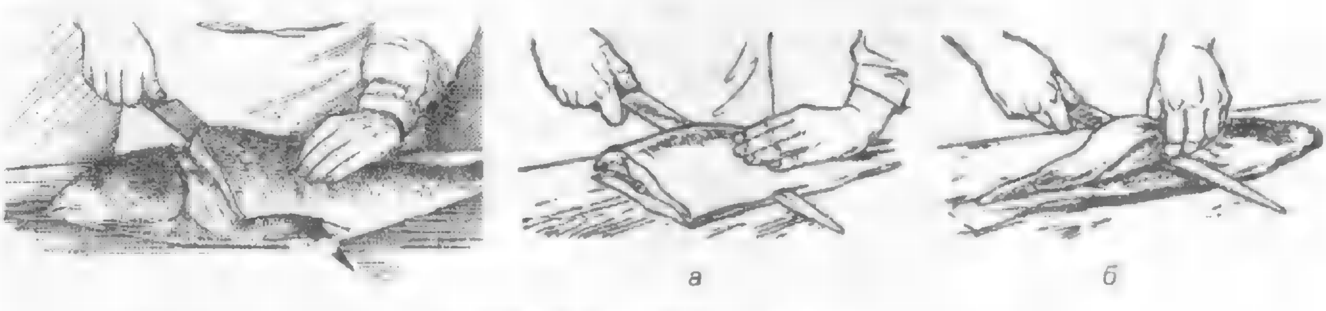


Рис. 24. Пластування риби:
а — від голови до хвоста; б — від хвоста до голови



Рис. 25. Зрізування реберних кісток

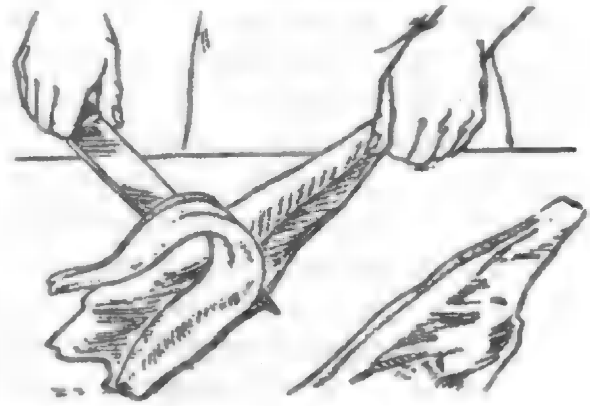


Рис. 26. Зрізування м'якоті зі шкіри

Кількість відходів при розбиранні риби на чисте філе становить 50–68 %.

◆ Не згинайте і не стискайте рибу під час її розбирання: з неї витікатиме сік.

§ 5. Механічна кулінарна обробка риби без луски та окремих видів риби

Риба без луски вкрита шаром слизу, має щільну, темного кольору і неприємну на смак шкіру, яку при обробці треба знімати.

Сома зачищають ножем від слизу, розрізують черевце і видаляють нутрощі, відрізують голову і плавники, промивають. Рибу середнього розміру нарізують на порційні шматочки для смаження і варіння, а великого — пластують на чисте філе для приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

◆ Слиз легко обчищається, якщо рибу ретельно протерти кухонною сіллю і промити.

У *миня і вугра* шкіру підрізують навколо голови, відгинають її і стягують «панчохою» — від голови до хвоста, біля хвоста відрізують. Щоб шкіра не вислизала з рук, пальці обсипають сіллю. Рибу потрошать через отвір у черевці, видаляють плавники, відрубують голову і промивають.



Рис. 27. Знімання шкіри з вугра:
а — надрізування шкіри навколо голови; б — знімання шкіри «панчохою»

У *зубатки* надрізують шкіру по всій довжині спинки, видаляють плавники, відрубують голову, розрізують черевце і потрошать, промивають і обсушують. Рибу пластують на чисте філе і нарізують на порційні шматочки.

Мінога вкрита шаром слизу, який може бути отруйним. Щоб його видалити, рибу ретельно натирають кухонною сіллю і добре промивають. Рибу не потрошать, оскільки в неї немає жовчного міхура і не буває твердих решток їжі у кишках.

У *більдюги* знімають грубу шкіру з дрібними лусками «панчохою» так, як у вугра.

Обробку *окуневих* риб завжди розпочинають з видалення твердого спинного плавника (він містить отруйну речовину, яка спричинює наривання проколотих плавником місць тіла), спинний і анальний плавники видаляють так, як у лускатої риби. Відрізають решту плавників, обчищають луску, видаляють голову і нутрощі, зачищають внутрішню порожнину і промивають.

Лин має луску, яка щільно прилягає до шкіри і вкрита слизом, тому її важко обчищати. Перед обчищанням рибу занурюють в окріп на 20–30 с, потім швидко перекладають у холодну воду, виймають, обчищають ножем слиз, луску, видаляють плавники, нутрощі і промивають.

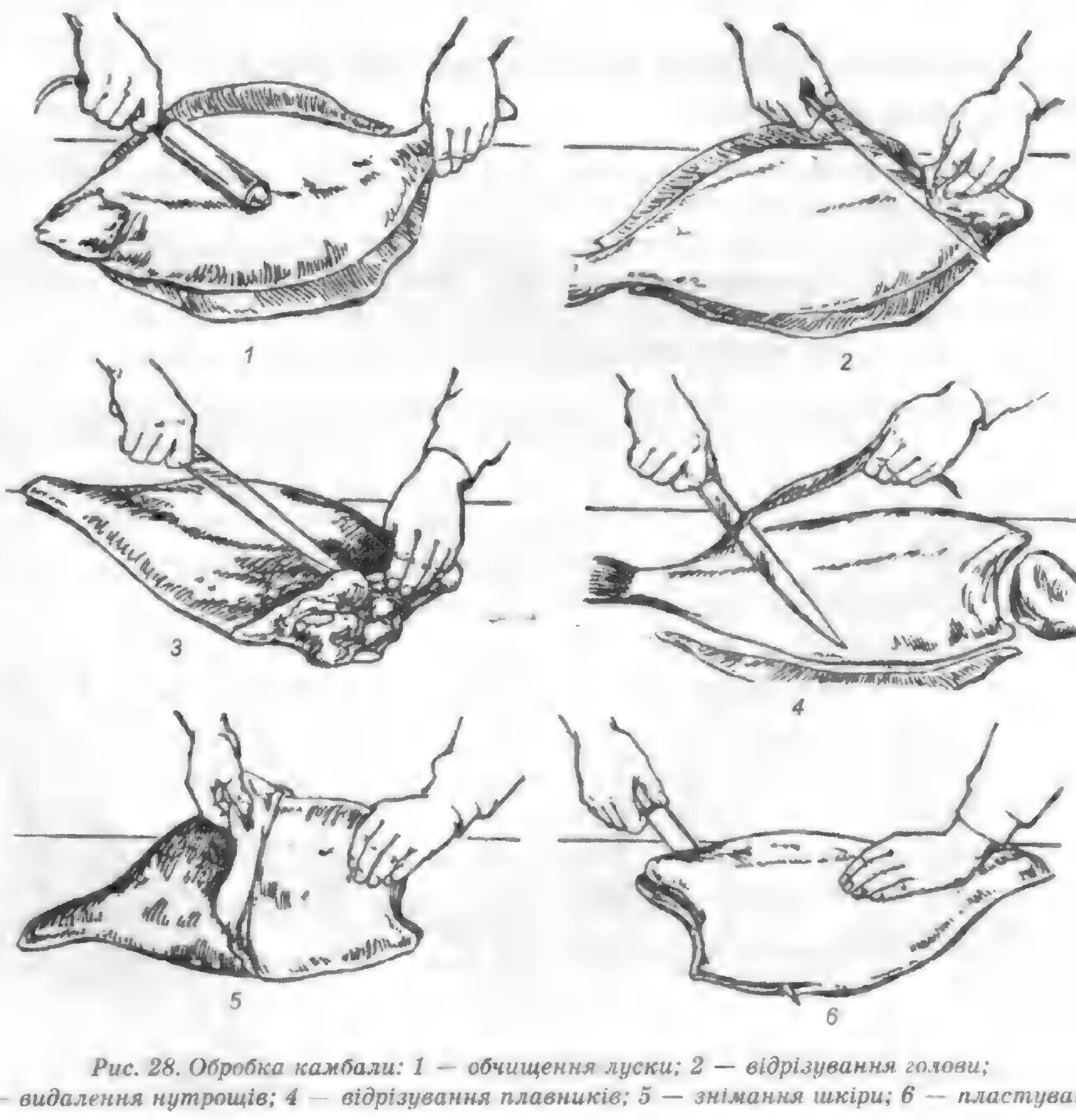


Рис. 28. Обробка камбали: 1 — обчищення луски; 2 — відрізування голови; 3 — видалення нутрощів; 4 — відрізування плавників; 5 — знімання шкіри; 6 — пластування

У *камбали* з світлого боку зчищають луску. Голову і частину черевця відрізують навскіс. Через утворений отвір видаляють нутрощі. Плавники відрізують ножицями або ножем, рибу промивають і знімають темну шкіру. Рибу середнього розміру нарізують упоперек на порційні шматочки, велику — пластують. Щоб полегшити видалення шипів, рибу ошпарюють (1–2 хв).

Навагу краще обробляти мороженою. З дрібної риби зчищають луску, відрізують нижню щелепу і через утворений отвір виймають нутрощі, залишаючи ікру і молоки. Потім видаляють плавники і промивають.

У великої риби відрізують голову, потрошать її через отвір, що утворився, виймають ікру, видаляють плавники і знімають шкіру. Рибу промивають і нарізують на порційні шматочки.

Навагу не потрошать через черевце, щоб не пошкодити жовчний міхур, який розміщений дуже близько до стінок.

Тріска, пікша надходять мороженими без голів і нутрощів. Рибу, не розморожуючи, обчищають від луски, видаляють плавники і чорну плівку з черевної порожнини, промивають, потім нарізують на порційні шматочки.

- Запах твані щезне, якщо рибу промити в міцному і холодному розчині солі.
- Знімайте шкіру з великої тріски і пікші — вона у них дуже груба.

Риба-шабля в основному надходить у вигляді замороженого напівфабрикату без голови, луски, нутрощів або шматків у блоках. Таку рибу розморожують на повітрі, зачищають від чорної черевцевої плівки, зрізують плавники зі спини і черевця разом із смужечкою шкіри і м'якоті у напрямі від хвоста до голови, промивають. Рибу нарізують під прямим кутом на порціонні шматки зі шкірою і кістками. Рибу-шаблю не пластують, оскільки вона має плоске тіло.

У *хека сріблястого* зчищають дрібну луску, видаляють плівку з черевної порожнини, відтинають голову і промивають. Дрібні екземпляри використовують цілими, з великої риби знімають грубу шкіру і нарізують на порційні шматочки.

У *маринки* видаляють темну отруйну плівку з черевної порожнини, промивають.

Ставриду ошпарюють, чистять жорстку луску, яка щільно прилягає до шкіри.

§ 6. Види панірovок

Панірування — це механічне кулінарне обробляння напівфабрикату, яке полягає в нанесенні на його поверхню паніровки (борошна, мелених сухарів, нарізаного пшеничного хліба тощо). Панірують напівфабрикат перед смаженням. Мета панірування полягає у тому, щоб зменшити витікання соку і випаровування води з поверхні виробу під час смаження, внаслідок чого утворюється апетитна рум'яна кірочка, а готовий виріб після теплової обробки буде соковитим.

Види паніровок:

борошняна паніровка — панірування у борошні; *червона паніровка* — панірування у мелених сухарях з пшеничного хліба; *біла паніровка* — панірування у дрібно потертому і просіяному черствому пшеничному хлібі без скоринки; *хлібна паніровка* — панірування в пшеничному хлібі, нарізаному соломкою чи дрібними кубиками.

Щоб паніровка краще трималася, інколи напівфабрикати попередньо *змочують у збитих яйцях або льєзоні* (суміш молока або води і яєць).

Технологія приготування льєзону (1000 г): яйця або меланж (670 г) з'єднують з водою або молоком (340 г). Суміш збивають до утворення однорідної маси, проціджують і додають сіль (10 г).

Використовують також подвійне панірування: у борошні, льєзоні і в сухарях.

Деякі вироби перед смаженням у фритюрі змочують у *тісті кляр.*

Технологія приготування тіста кляр: просіяне борошно розводять теплим молоком або водою (температура 20–30 °С), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, розтерті сирі жовтки яєць, сіль, ретельно перемішують і залишають на 10–15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки яєць і обережно перемішують.

§ 7. Технологія приготування рибної котлетної маси і напівфабрикатів з неї

До складу рибної котлетної маси входять чисте філе риби, білий черствий хліб без скоринки, вода або молоко, сіль і перець чорний мелений.

Охолоджене чисте філе риби (судак, щука, окунь, тріска, хек, сом та ін.) нарізують на невеликі шматочки у вигляді кубиків. Білий черствий хліб без скоринки замочують в охолодженому молоці або воді для набухання. Філе і розмочений хліб пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують у фаршмішалці або вручну і вибивають. Маса стає більш однорідною, а вироби пухкими.

Хліб беруть дво-, триденної випічки з борошна І сорту. Він добре вбирає і утримує рідину, завдяки чому вироби мають пористу структуру і соковиту консистенцію.

До котлетної маси з нежирної риби рекомендується додавати жир яловичий, свинячий, риб'ячий або вершкове масло (50–100 г на 1 кг м'якоті). Щоб котлетна маса була не дуже в'язкою, до неї додають пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу (1/3 норми). До котлетної маси можна також додавати молочко свіжої риби (не більш ніж 6 % маси нетто риби), у цьому разі норму закладання риби зменшують.

Під час приготування котлетної маси з риби, в якій мало клейких речовин (тріска, окунь морський та ін.), можна додавати яйця з розрахунку 1/10 або 1/20 шт. на порцію.

- Використовуйте для котлетної маси пшеничний хліб без скоринки: маса матиме однорідний колір.
- Не використовуйте свіжий хліб: вироби матимуть клейку консистенцію.
- Не використовуйте житній хліб: вироби матимуть кислуватий смак і запах.
- Не допускайте розвиток мікроорганізмів у котлетній масі: використовуйте заздалегідь охолоджені рибу, воду або молоко, охолоджуйте котлетну масу після пропускання її через м'ясорубку.

Технологія приготування напівфабрикатів з рибної котлетної маси

Приготовлену котлетну масу охолоджують і відразу виготовляють з неї напівфабрикати: котлети рибні, биточки рибні, зрази рибні січені, тюфтельки рибні, кульки рибні, січеники рибні, фаршировані маслом вершковим, січеники рибні, фаршировані зеленою цибулею і шпинатом, рулет рибний.

Для одержання високоякісних виробів з котлетної маси треба суворо дотримуватися співвідношення м'якоті риби, хліба і води чи молока для кожного виду

напівфабрикатів, встановленого збірником рецептур. Норма спецій на порцію: солі — 3 г, перцю чорного меленого — 0,01 г.

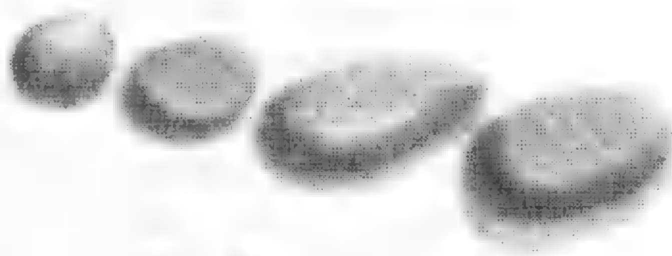


Рис. 29. Напівфабрикати з рибної котлетної маси: тюфтелька, биточок, котлета, зраз (зліва направо)

Котлети або биточки рибні. Чисте філе риби (80, або 65, або 48 г) нарізують на невеликі шматочки. Білий черствий хліб без скоринки (24, або 18, або 14 г) замочують в охолодженому молоці або воді (32, або 25, або 19 г) для набухання. Філе риби і розмочений хліб пропускають через м'ясорубку, додають решту рідини, сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують і вибивають.

Підготовлену масу порціонують у вигляді кульок, обкачують у білій паніровці, формують котлети овально-приплюснутої форми із загостреним кінцем, завдовжки 11–12 см, завтовшки 1,5–2 см, завширшки 5–6 см або биточки кругло-приплюснутої форми завтовшки 2 см, в діаметрі 6 см. Маса напівфабрикату 144, або 115, або 86 г (по 2–1 шт. на порцію). Використовують для смаження основним способом.

Зрази рибні січені (вироби з начинкою). *Технологія приготування начинки:* нашатковану соломкою ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з нарізаними скибочками вареними білими грибами або печерицями, додають сіль, перець чорний мелений, мелені сухарі і перемішують. Можна додати подрібнену зелень петрушки.

Рибну котлетну масу готують так само, як для котлет, порціонують, формують кружальця завтовшки 1 см, посередині кладуть начинку, краї з'єднують, обкачують у білій паніровці, надають виробу овально-приплюснуту форму із заокругленими кутами. Маса напівфабрикату 174, або 130, або 99 г (по 2–1 шт. на порцію). Використовують для смаження основним способом.

Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим. Чисте філе риби (65 г) нарізують на невеликі шматочки, пропускають через м'ясорубку разом з тертим черствим пшеничним хлібом (10 г), додають сирі яйця (6 г), сіль, перець чорний мелений, перемішують, вибивають. Масу порціонують, формують кружальця завтовшки 1–1,5 см, на середину яких кладуть начинку з охолодженого вершкового масла, сформованого у вигляді ковбаски, краї з'єднують, виробам надають овальної форми, змочують у збитих яйцях, панірують у білій паніровці (двічі). Маса напівфабрикату 138 г. Використовують для смаження в жирі.

Січеники рибні, фаршировані зеленою цибулею й шпинатом. Чисте філе риби (65 г) нарізують на невеликі шматочки, пропускають через м'ясорубку, з'єднують із пасерованою ріпчастою цибулею (4 г), тертим черствим пшеничним хлібом (10 г) і ще раз подрібнюють на м'ясорубці, додають сирі яйця (6 г), сіль, перець чорний мелений, перемішують, вибивають. Масу порціонують, формують кружальця завтовшки 1 см, на середину яких кладуть начинку, краї з'єднують, виробам надають овальної форми, змочують їх у збитих яйцях, панірують у білій паніровці (двічі). Маса напівфабрикату 145 г. Використовують для смаження в жирі.

Технологія приготування начинки: нарізані зелену цибулю і шпинат злегка пасерують, охолоджують, додають посічені варені яйця, сіль, перець і перемішують.

Кульки рибні. Чисте філе риби (65 г) нарізують на невеликі шматочки. Білий черствий хліб без скоринки (13 г) замочують в охолодженому молоці або воді (20 г) для набухання. Філе риби і розмочений хліб подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану ріпчасту цибулю (7 г), сіль, чорний мелений перець, добре

перемішують, вибивають. Масу порціонують, надають форму кульок діаметром 3 см, змочують у яйцях, обкачують у білій паніровці. Маса напівфабрикату 120 г (по 4 шт. на порцію). Використовують для смаження у жирі.

Тюфтельки рибні. *Варіант 1.* Чисте філе риби (65 або 48 г) нарізують на невеликі шматочки. Білий черствий хліб без скоринки (13 або 10 г) замочують в охолодженому молоці або воді (20 або 15 г) для набухання. До філе риби додають нарізану на шматочки сиру ріпчасту цибулю (14 або 10 г), розмочений у воді або молоці черствий пшеничний хліб і все разом пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, добре перемішують, вибивають.

Підготовлену масу порціонують, надають форму кульок діаметром 3 см, панірують у борошні. Маса напівфабрикату 118 або 88 г (по 4–3 шт. на порцію). Тюфтельки спочатку обсмажують, потім тушкують.

Варіант 2. Хліб замінюють припущеним рисом, який вводять у масу охолодженим. На 1 порцію беруть 5 г сирого рису.

Рулет рибний (виріб з начинкою). *Технологія приготування начинки:* нашатковуну соломкою ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з нарізаними скибочками вареними білими грибами або печерицями, додають подрібнені круто зварені яйця, сіль, перець чорний мелений і перемішують. Можна додати подрібнену зелень петрушки.

Підготовлену котлетну масу кладуть на мокру полотняну серветку, надають форму прямокутника завтовшки 1,5–2 см, завширшки 18–20 см, посередині уздовж кладуть начинку, краї маси з'єднують за допомогою серветки так, щоб один край маси покривав другий і утворився суцільний шов. Сформований рулет за допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню розрівнюють, посипають сухарями, скроплюють жиром, проколюють у 2–3-х місцях, щоб під час теплової обробки поверхня рулету залишилася цілою. Поверхню можна змастити льєзоном. Маса напівфабрикату 125 або 95 г на 1 порцію. Використовують для запікання.

- Під час панірування напівфабрикатів з котлетної маси стежте, щоб паніровка не потрапила всередину: при смаженні на поверхні виробів утворяться тріщини.
- Паніруйте вироби з котлетної маси в білій паніровці: рум'яна кірочка буде світлого кольору.

Вимоги до якості напівфабрикатів. Форма напівфабрикатів із котлетної маси має відповідати виду виробу, поверхня повинна бути без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована, паніровка не відстає.

Рибні напівфабрикати зберігають при температурі від 0 до –4 С: рибний фарш — 6–8 год; котлетну масу — 2–3 год (її викладають на лотки шаром до 5 см), напівфабрикати з котлетної маси — до 24 год.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які харчові речовини містить риба?
2. Наведіть класифікацію риб.
3. Як здійснюється процес механічної кулінарної обробки риби?
4. Які є способи розморожування риби?
5. Складіть технологічну схему механічної кулінарної обробки риби з лускою:
   — для використання цілою тушкою;
   — для нарізування на кругляки.

6. Як здійснюється пластування риби?
7. Складіть технологічну схему розбирання риби з лускою на чисте філе.
8. В чому особливість обробки риби без луски?
9. Призначення панірування. Види паніровок.
10. Складіть технологічну схему приготування котлетної маси.
11. Які напівфабрикати готують з котлетної маси? Технологія їх приготування.
12. Заповніть таблицю за таким зразком:

Назва напівфабрикатів з котлетної маси риби	Форма	Розміри	Маса напівфабрикату	Вид теплової обробки

Розділ 4

М'ЯСО, ПТИЦЯ, ДИЧИНА, СУБПРОДУКТИ: ОБРОБКА, ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ

§ 1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса забійних тварин. Тканини м'яса

М'ясо і м'ясні продукти — важливі продукти харчування, оскільки містять усі необхідні для організму людини речовини, %: білки — 16–21, жири — 0,5–37, вуглеводи — 0,4–0,8, екстрактивні речовини — 2,5–3, мінеральні речовини — 0,7–1,3, ферменти, вітаміни А, D, E, групи В (B_1, B_2, B_6, B_{12}).

Сировиною для виробництва м'яса і м'ясних продуктів є велика рогата худоба, свині, вівці, кози, дикі тварини, кролі, коні.

М'ясо — це оброблені цілі туші або частини туш забійних тварин, до складу яких входять різні тканини організму тварин (м'язова, сполучна, кісткова, жирова) і залишкова кількість крові.

Хімічний склад і анатомічна будова різних тварин неоднакова, тому властивості й харчова цінність м'яса залежать від їх кількісного співвідношення в туші, що, в свою чергу, залежить від типу і породи тварин, їх статі, віку і вгодованості. Середній вміст в туші тканин, %: м'язової — 50–60, жирової — 5–30, сполучної — 10–16, кісткової — 9–32.

М'язова тканина — основна їстівна частина, яка складається з окремих довгих тонких волокон, вкритих тонкою напівпрозорою оболонкою (сарколемою). М'язові волокна, сполучаючись, утворюють пучки, вкриті оболонкою. Первинні пучки об'єднуються у вторинні, які відповідно утворюють пучки третинні, і так далі. Група пучків утворює окремий м'яз, вкритий щільнішою оболонкою. Всередині м'язового волокна по всій його довжині розміщені ниткоподібні волокна — міофібрили, які розділяються між собою саркоплазмою.

Харчова цінність м'язової тканини залежить від вмісту в ній повноцінних білків (16–20 %), вуглеводів (0,4–0,8 %) у вигляді глікогену, жиру (2–4 %), мінеральних речовин (1–1,4 %) у вигляді солей кальцію, фосфору, заліза, натрію,

цинку, міді, марганцю, екстрактивних речовин (2–2,8 %), води (72–75 %), а також ферментів і вітамінів.

Повноцінні білки міозин, актин, глобулін, міоген, міоглобін, міоальбумін легко засвоюються організмом людини. Міозин добре поглинає й утримує воду. Він становить близько 40 % усіх білків м'язової тканини. Білок актин при взаємодії з міозином утворює актоміозин, який має велику в'язкість. Білки міозин, актин і глобулін розчиняються у солевих розчинах, решта білків — водорозчинні. Білок міоглобін забарвлює м'ясо в червоний колір. При взаємодії з киснем повітря міоглобін змінює забарвлення м'яса від світло- до темно-червоного. Тому забарвлення м'яса, особливо напівфабрикатів, змінюється під час їх зберігання.

Глікоген (тваринний крохмаль) відкладається в м'язах і печінці. В організмі людини розщеплюється до глюкози. Він є запасною речовиною для поповнення крові глюкозою. Після забою тварин глікоген відіграє важливу роль під час дозріванні м'яса: він перетворюється на молочну кислоту, яка розщеплює складні білки, завдяки чому м'язи розслаблюються і відновлюють властивість утримувати і поглинати вологу.

Екстрактивні речовини перебувають у м'ясі у вигляді азотистих (глікоген) і безазотистих (глутамінова кислота) сполук. Вони добре розчиняються у воді, надають м'ясу приємного специфічного смаку й аромату, ніжної консистенції. М'ясо молодих тварин містить менше екстрактивних речовин.

Харчова цінність і засвоюваність м'язової тканини залежить і від її розміщення. Найцінніші м'язові тканини у тих ділянках туші, які несли при житті тварини мале фізичне навантаження. Тому найніжніше м'ясо з м'язових волокон уздовж хребта, особливо в поперековій і тазовій частинах. Його використовують для смаження.

М'язи шиї, черева і нижніх кінцівок (несуть велике фізичне навантаження при житті тварини) мають щільну грубоволокнисту будову, містять багато щільної й еластинової сполучної тканини. Засвоюваність її невисока. Ці частини м'яса використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

Сполучна тканина з'єднує окремі тканини між собою і зі скелетом (плівки, сухожилки, суглобові зв'язки, хрящі, окіст). В туші сполучна тканина розподіляється нерівномірно, найбільше її в передній частині туші і в нижніх кінцівках. Кількість її залежить від угодованості, віку, виду тварини і частин туші. Наприклад, в туші яловичини її 9–12 %, а в туші свинини — 6–8 %.

До складу сполучної тканини входять вода (58–63 %), неповноцінні білки (21–40 %) у вигляді колагену й еластину, мала кількість повноцінних білків (альбуміни, глобуліни), жир (1–3 %) і мінеральні речовини (0,5–0,7 %).

Чим більше в м'ясі колагену й еластину, тим воно твердіше, а його харчова цінність нижча.

Основою сполучної тканини є колагенові й еластинові волокна.

Частини м'яса, в яких вміст сполучної тканини невеликий, використовують для смаження, а якщо великий — для варіння й тушкування.

Жирова тканина складається з кульок жиру, оточених пухкою сполучною тканиною. Залежно від кількості жирових відкладень визначається ступінь вгодованості туші. Жир, який відкладається біля внутрішніх органів, називається внутрішнім, у підшкірній клітковині — підшкірним (жиром-сирцем), між м'язовими волокнами — м'язовим. Внутрішньом'язовий жир робить м'ясо соковитим, ніжним, поліпшує смакові якості і підвищує його харчову цінність. М'ясо, в якому жир відкладається у м'язах у вигляді тонких прошарків, називають «мармуровим». Проте великий вміст жиру погіршує смак і кулінарні властивості м'яса.

Харчова цінність жирової тканини зумовлена високою енергетичною цінністю, а також тим, що жири є носіями жиророзчинних вітамінів і поліненасичених жирних кислот. Крім того, до складу жирової тканини входять білки (0,5–7,2 %), мінеральні речовини, пігменти і вода (2–21 %).

Кісткова тканина — основа скелета тварини, найміцніша тканина в організмі. Вона складається з особливих клітин, основою яких є осеїн — речовина, яка за своїм складом близька до колагену. За будовою і формою кістки бувають трубчасті (кістки кінцівок), плоскі (кістки лопатки, ребер, таза, черепа), зубчасті (хребці).

Кістки містять жир (до 24 %), мінеральні солі (кальцій, залізо, хлор, магній, фосфор) і екстрактивні речовини, які під час варіння переходять у бульйон і надають йому приємного смаку й аромату. Особливо цінні кістки таза і пористі закінчення трубчастих кісток, які багаті екстрактивними речовинами. Бульйони з цих кісток міцні та ароматні.

Харчова цінність м'яса залежить від кількості і співвідношення білків, жирів, вітамінів, мінеральних речовин, а також ступеня засвоюваності їх організмом людини. Білки м'язової тканини засвоюються на 96 %, тваринні жири — на 92,4–97,5 %. Енергетична цінність м'яса залежно від виду, вгодованості і віку тварини становить в середньому 377–2046 кДж.

§ 2. Класифікація м'яса

М'ясо класифікують за видом, статтю, віком, угодованістю тварин і термічним станом.

Залежно від ***виду забійної худоби*** м'ясо поділяють на яловичину, баранину, козлятину, свинину, оленину, конину, м'ясо кроликів тощо.

М'ясо великої рогатої худоби залежно від віку і статі тварин поділяють на *яловичину дорослої худоби* (м'ясо волів, корів, биків) — від тварин віком від трьох років і більше; *яловичину молодняка* — від трьох місяців до трьох років і *телятину* — від 14 днів до 3 місяців.

М'ясо старих тварин має темне забарвлення м'язів, грубу, щільну, великозернисту будову, внутрішній жир жовтого кольору.

М'ясо волів і корів яскраво-червоного кольору, з великою кількістю підшкірного жиру від білого до жовтуватого кольору. Будова м'язів щільна, ніжна, тонкозерниста, з прошарками жиру.

М'ясо яловичини молодняка рожево-червоного кольору, м'язи тонкозернисті, жир білий, щільний, легко кришиться, прошарків жиру майже немає.

Телятина — м'ясо від світло-рожевого до сірувато-рожевого кольору, ніжної консистенції. Підшкірний жир майже відсутній, внутрішній жир щільний, білого або біло-рожевого кольору, сполучна тканина ніжна.

До закладів ресторанного господарства яловичина надходить півтушами і четвертинами, телятина — тушами і півтушами. М'ясо використовують для смаження, тушкування, варіння.

Баранина (м'ясо овець). М'ясо молодих тварин світло-червоного кольору, консистенція ніжна, м'язи тонкозернисті, прошарки жиру відсутні, підшкірний і внутрішній жир білий, щільний, кришиться. М'ясо старих тварин цеглово-червоного кольору, грубе, має специфічний запах, жир тугоплавкий. Найкращим є м'ясо молодих тварин у віці до 1 року. Баранина надходить тушами і півтушами. Її використовують для смаження, тушкування і приготування перших страв.

Козлятина (м'ясо кіз). М'ясо має темніший колір, ніж баранина. Жир щільний, тугоплавкий. Сире і варене м'ясо специфічного запаху. Його тушкують і смажать. Надходить тушами і півтушами.

Свинина. За статтю її поділяють на м'ясо кнурів, кабанів і свиноматок. М'ясо кнурів тверде, темного кольору з твердим підшкірним жиром і неприємним запахом. Його використовують для промислової переробки.

М'ясо кабанів і свиноматок за віком поділяють на свинину, м'ясо підсвинків і м'ясо поросят-молочників. *Свинину* дістають від тварин, які мають забійну масу понад 34 кг. М'ясо від світло-рожевого до червоного кольору, м'язи ніжні, з прошарком жиру, внутрішній жир білий, підшкірний — рожевого відтінку. М'ясо молодих свиней, забійна маса яких 12–38 кг, називають *м'ясом підсвинків.* Воно ніжніше, ніж свинина, світлого кольору. М'ясо *поросят-молочників* одержують від тварин забійною масою від 3 до 6 кг. Воно має дуже ніжні м'язи, колір від блідо-рожевого до білого.

Свинина надходить тушами і півтушами. Її використовують для смаження, тушкування, варіння.

М'ясо кроля відрізняється дрібнозернистими м'язами, буває від блідо- до рожевого кольору, сполучна тканина слаборозвинута. Залежно від угодованості тварин жир може відкладатися на чубку у вигляді товстих смуг або біля нирок. Жир білого кольору, м'який або мажучої консистенції. Тушки мають бути добре оброблені, без синяків, залишків шкіри, ретельно вимиті. В кулінарії використовують для варіння, тушкування, смаження.

У кулінарії також використовують м'ясо диких тварин (лося, кабана, зайця та ін., після маринування) для смаження, тушкування.

Залежно від ***угодованості*** (ступеня розвитку жирової, м'язової і кісткової тканин) туші забійних тварин поділяють на категорії.

Яловичину, баранину, козлятину і м'ясо кролів ділять на I і II категорії.

Яловичина I категорії від дорослої худоби має задовільно розвинені м'язи. Підшкірний жир вкриває тушу від восьмого ребра до сідничного горба, а на шиї, лопатках, ребрах, у тазовій частині і в ділянці паху є невеликі відкладення жиру. Сідничні горби, маклаки, остисті відростки хребців трохи виступають.

Яловичина від молодих тварин має добре розвинені м'язи. Підшкірні жирові відкладення чітко видно біля основи хвоста і на верхній частині внутрішнього боку стегон.

Яловичина II категорії від дорослої худоби має не дуже добре розвинені м'язи. Підшкірний жир є в ділянці крижів, останніх ребер і сідничних горбів. Остисті відростки хребців, сідничні горби і маклаки виступають чітко, стегна із западинами.

У яловичини від молодих тварин м'язи розвинені погано (стегна мають западини). Жирові відкладення можуть бути відсутні. Остисті відростки хребців, сідничні горби і маклаки виступають чітко.

М'ясо, яке за вгодованістю має показники нижчі від вимог I і II категорій, належить до худого.

Категорії вгодованості м'яса позначаються тавром. Яловичина I категорії повинна мати кругле фіолетове тавро в п'яти місцях — на лопатковій, спинній, крижовій, стегновій і грудній частинах; яловичина II категорії — квадратне фіолетове у двох місцях — на лопатковій і стегновій частинах.

На яловичині від молодих тварин I і II категорій справа від тавра має бути літера «М».

На худій яловичині ставлять тавро червоного кольору у вигляді трикутників на лопатковій і стегновій частинах. Таке м'ясо використовують для промислової переробки.

Баранина I категорії має задовільно розвинені м'язи. Остисті відростки хребців біля спини і чубка злегка виступають. Підшкірний жир вкриває тонким шаром тушу на спині і злегка на крижах, допускаються просвічування біля крижів і таза. На туші баранини I категорії ставлять фіолетове кругле тавро на лопатковій і стегновій частинах з обох боків туші, на задній частині — тільки з правого боку.

Баранина II категорії має слаборозвинені м'язи. Кістки скелета помітно виступають. Жирові відкладення у вигляді тонкого шару, але можуть бути і відсутні. Квадратне фіолетове тавро ставлять на лопатковій і стегновій частинах туші з обох боків.

Баранина з показниками вгодованості, які нижчі від вимог II категорії, належить до *худої*. На неї ставлять червоне тавро у вигляді трикутника на лопатковій частині з одного боку туші. Худу баранину використовують для промислової переробки.

Свинину за угодованістю поділяють на п'ять категорій:

I категорія (беконна) — належать туші свиней з добре розвиненою м'язовою тканиною, особливо на спинній і тазостегновій частинах, зі щільним шпиком завтовшки 1,5–3,5 см білого кольору з рожевим відтінком, який рівномірно розміщений по всій довжині півтуші. Маса туші від 53 до 72 кг у шкурі;

II категорія (м'ясна — молодняк) — туші свиней масою від 39 до 96 кг, шпик завтовшки 1,5–4 см. До цієї категорії належать туші підсвинків масою 12–39 кг у шкурі зі шпиком завтовшки 1 см і більше й обрізна свинина, яку дістають від жирних свиней після знімання шпику вздовж усієї довжини хребтової частини півтуші на рівні 1/3 ширини від хребта, а також у верхній частині лопатки і стегнової частини. Товщина шпику в місцях його відокремлення має бути не більше як 0,5 см;

III категорія (жирна) — туші свиней з необмеженою масою і шпиком завтовшки 4,1 см і більше;

IV категорія (для промислової переробки) — туші свиней масою 90 кг, товщина шпику 1,5–4 см;

V категорія (м'ясо поросят) — туші поросят-молочників масою 3–6 кг. Їхня шкіра має бути білою або злегка рожевою, без синяків, ран, остисті відростки спинних хребців і ребра не виступають.

Свинина I–IV категорій надходить тушами і у вигляді поздовжніх півтуш.

На свинину I категорії ставлять кругле тавро (на лопаткову частину кожної півтуші); II — квадратне; III — овальне; IV — трикутне; V — кругле тавро, справа від нього ставлять літеру «М». На свинині для промислової переробки справа від тавра мають бути літери «ПП».

Залежно від ***термічного стану*** (температура в товщі м'язів біля кісток) м'ясо поділяють на остигле, охолоджене, підморожене, заморожене. Телятину виробляють тільки охолодженою.

Через 2–3 год після забою тварини настає максимальна пружність і твердість м'язів. На цій стадії м'ясо ще зберігає теплоту тіла, дозабійні запахи, має темний колір, вологу поверхню на розрізі, запах сирості. Зварене таке м'ясо тверде, а бульйон — каламутний, несмачний.

У процесі поступового його дозрівання розм'якшується м'язова тканина, м'ясо набуває відповідного смаку й аромату. Після варіння таке м'ясо соковите, ніжне, бульйон — прозорий, смачний, ароматний, з крупними краплинами жиру на поверхні. В середньому дозрівання м'яса триває 18–24 год. Це залежить від температури навколишнього середовища (чим вона вища, тим швидше іде процес),

а також від віку і вгодованості тварин (м'ясо молодих тварин дозріває швидше, ніж дорослих, а м'ясо вгодованих тварин — повільніше, ніж менш вгодованих).

Остиглим називають м'ясо, яке після розбирання туш піддавалося охолодженню до температури 12 °С. Поверхня туші підсохла, м'язи пружні. Остигле м'ясо погано зберігається, тому його відразу ж реалізують або охолоджують чи заморожують.

Охолодженим називають м'ясо, яке має температуру в товщі м'язів біля кісток 0–4 °С. На поверхні доброякісного охолодженого м'яса має бути суха кірочка, колір від блідо-рожевого до червоного, консистенція щільна, еластична, при надавлюванні пальцем ямочка швидко вирівнюється. Охолоджене м'ясо добре зберігається. При температурі від 2 до −1 °С і відносній вологості повітря 85–90 % охолоджена яловичина зберігається 20 діб, свинина і баранина — 10 діб.

Підморожене м'ясо має в товщі стегна на глибині 1 см температуру від 3 до −5 °С, а в товщі м'язів стегна на глибині 6 см 0–2 °С. При зберіганні температура півтуші повинна бути від −2 до −3 °С.

Заморожене м'ясо має в товщі м'язів біля кісток температуру −8 °С. М'ясо заморожують при температурі −18 °С і нижче. Морожене м'ясо на поверхні і в розрізі рожево-червоного кольору з сіруватим відтінком внаслідок наявності кристаликів льоду, консистенція тверда, під час постукування вловлюється чіткий звук, запаху немає, але при розморожуванні з'являється характерний запах м'яса й вогкості.

§ 3. Технологічний процес механічної кулінарної обробки м'яса і приготування напівфабрикатів

Технологічний процес механічної кулінарної обробки м'яса складається з таких операцій: приймання м'яса; розморожування мороженого м'яса; зачищання забруднених місць і видалення тавра; обмивання теплою і охолодженою водою; обсушування; розрубування туші на частини; обвалювання; жилкування і зачищання від сухожилків, надлишку жиру і грубих плівок; приготування напівфабрикатів.

Під час приймання м'яса насамперед перевіряють наявність клейма, даних ветеринарно-санітарного контролю, ступінь угодованості, доброякісність м'яса. Доброякісність м'яса визначають органолептичним методом і за запахом — пробним варінням шматочка м'яса або проколюванням розігрітим лезом ножа потовщеної частини. Кількість м'яса перевіряють методом зважування на товарних вагах.

Розморожують м'ясо для того, щоб максимально відновити попередні його властивості з мінімальною втратою поживних речовин, а також полегшити його розбирання. Розморожують м'ясо на повітрі у такому вигляді, в якому воно надійшло (тушами, півтушами, четвертинами). Його підвішують на гаки і монорейки так, щоб воно не торкалося підлоги, стін і між собою або викладають на дерев'яні решітки, покладені на ванни. У замороженому м'ясі сік міститься між м'язовими волокнами у вигляді кристаликів льоду. При розморожуванні відбувається танення кристаликів льоду і поступове поглинання соку м'язовими волокнами.

- Не приймайте м'ясо без тавра.
- Не розрубуйте туші, півтуші і четвертини м'яса на малі частини перед розморожуванням: м'ясо відтає швидше, але втратить багато м'ясного соку і поживних речовин, погіршиться якість готових страв.

Після розморожування з поверхні м'яса ножем зрізують ветеринарне тавро, зачищають забруднені місця, кров'яні згустки, потім *обмивають* для того, щоб видалити з поверхні забруднення, мікроорганізми і їх спори. Миють м'ясо у підвішеному стані або у ваннах теплою водою, температура якої 20–38 °С, спеціальними щітками-душами, трав'яними або капроновими щітками при безперервному подаванні води з шланга або брандспойта. Обмиті туші (півтуші, четвертини) ополіскують холодною водою (12–15 °С). Це затримує розвиток мікроорганізмів на поверхні м'яса при подальшій обробці.

Обсушують м'ясо з метою запобігання розмноженню мікробів, а також для того, щоб під час розбирання воно не ковзало на дошці, в руках працівника. Процес обсушування триває 1,5–2 год. Щоб прискорити цей процес, м'ясо можна обсушувати чистою бавовняною тканиною.

- Не розморожуйте м'ясо у воді; з нього у воду переходять водорозчинні білки, вітаміни, мінеральні та екстрактивні речовини.
- Обсушуйте обмите м'ясо: його легше і швидше розбирати.

Розрубують м'ясо на частини для того, щоб було зручно проводити подальше його розбирання.

Обвалювання м'яса — відокремлення м'якоті від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишилося м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 10 мм).

Зачищають і жилкують отримані частини м'яса великими шматками з метою видалення сухожилля, грубих поверхневих плівок, хрящів, зайвого жиру. Під час цієї операції обрізують тонкі краї. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалося під час теплової кулінарної обробки. З такого м'яса зручніше нарізувати напівфабрикати порційними і дрібними шматочками.

Сортують отримані частини м'яса великими шматками залежно від їх кулінарного призначення: варіння, смаження, тушкування, приготування січеної натуральної і котлетної маси. Для приготування січеної натуральної і котлетної маси *використовують котлетне м'ясо* — це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки яловичини, які дістають під час обвалювання туші і зачищання напівфабрикатів великим шматком, а також крайку з туш II категорії. У котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканин не повинен перевищувати 10 %.

Шийну частину й обрізки баранини, козлятини, телятини, а свинини тільки обрізки використовують як котлетне м'ясо. М'якоть зачищають від сухожилля і грубої сполучної тканини. У котлетному м'ясі зі свинини вміст жиру повинен становити не більше як 30 %, а сполучної тканини — 5 %.

§ 4. Технологія приготування котлетної маси з м'яса і напівфабрикатів з неї

Для приготування котлетної маси використовують яловичину (м'якоть шийної і черевної частини, обрізки, які утворюються при обвалюванні м'яса), свинину (обрізки), рідше баранину (м'якоть шийної частини й обрізки). Котлетна маса доброї якості виходить у тому разі, коли для її приготування використовують м'ясо вгодованих тварин із вмістом жиру до 10 %. Якщо м'ясо нежирне, додають сало шпик (5–10 % до маси м'яса).



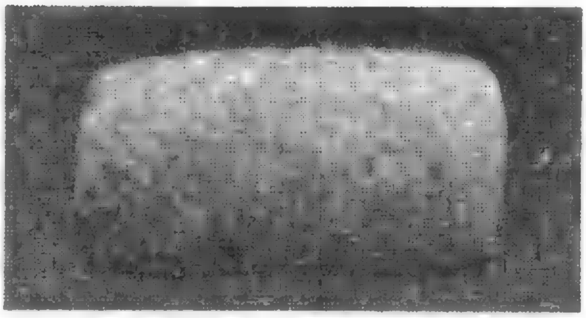


Рис. 30. Напівфабрикати з котлетної маси з м'яса: шніцель, котлета, зраз, тюфтельки, рулет

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують на шматочки у вигляді кубиків (50–100 г) і пропускають через м'ясорубку.

До подрібненого м'яса додають черствий пшеничний хліб без скоринки, заздалегідь замочений у холодній воді або молоці, сіль, перець чорний мелений, перемішують, знову пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, перемішують і вибивають. Маса стає більш однорідною, а вироби пухкими.

***Норма продуктів (нетто) на 1000 г м'якоті м'яса**, г:* хліб пшеничний — 250 (25%), вода або молоко — 300 (30%), сіль — 20 (2%), перець мелений — 1 (0,1%). З підготовленої котлетної маси виробляють котлети, биточки, шніцелі.

Для напівфабрикатів зрази січені, рулет, тюфтельки, котлетну масу готують з меншою кількістю хліба (на 10%).

Технологія приготування напівфабрикатів з котлетної маси з м'яса

Котлети, биточки, шніцеля. Котлетну масу порціонують у вигляді кульок, обкачують у червоній паніровці, формують котлети овально-приплюснутої форми із загостреним кінцем, завдовжки 11–12 см, завтовшки 1,5–2 см, завширшки 5–6 см або биточки кругло-приплюснутої форми завтовшки 2–2,5 см, в діаметрі 6 см або шніцеля овально-приплюснутої форми завтовшки 1 см. Котлети і биточки формують по 2 або 1 шт., шніцеля — по 1 шт. на порцію. Маса напівфабрикату 123, або 93, або 62 г. Використовують для смаження основним способом.

Котлети, биточки, шніцелі можна приготувати, додаючи часник або цибулю (8–10 г нетто). Норми води або молока відповідно зменшують.

- Не зберігайте котлетну масу, до складу якої входить часник або цибуля: вона стане сірою, погіршиться її структура, а отже і якість виробів.

Зрази січені. Котлетну масу з меншою кількістю хліба порціонують, надають форми кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку (з варених яєць, пасерованої цибулі і зелені петрушки або з варених грибів, пасерованої цибулі і зелені петрушки), краї з'єднують, панірують у червоній паніровці, формують у вигляді цеглинки з овальними краями, смажать. Маса напівфабрикату 165 або 82 г (по 2–1 шт. на порцію). Використовують для смаження основним способом.

Тюфтельки. *Варіант 1.* До котлетної маси з меншою кількістю хліба додають дрібно нарізану шатковану пасеровану цибулю, добре перемішують, порціонують, формують у вигляді кульок діаметром 3 см, обкачують у борошні.

Варіант 2. Масу готують без хліба, його замінюють розсипчастою рисовою кашею (30 г на порцію). Напівфабрикат готують так, як описано вище.

Маса напівфабрикату 135 або 71 г (3–2 шт. на порцію). Вироби спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Рулет з макаронами або яйцем, або з цибулею і яйцем. Котлетну масу (з меншою кількістю хліба) кладуть на мокру полотняну серветку, надають форму прямокутника завтовшки 1,5–2 см, завширшки 18–20 см, посередині уздовж кладуть начинку з варених макаронів, заправлених жиром або посічених зварених круто яєць, або з посіченої пасерованої ріпчастої цибулі і посічених, зварених круто, яєць, або з посіченої пасерованої ріпчастої цибулі, краї маси з'єднують за допомогою серветки так, щоб один край маси покривав другий і утворився суцільний шов. Сформований рулет за допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню розрівнюють, змащують збитим яйцем або льєзоном, посипають сухарями, скроплюють жиром, проколюють у 2–3-х місцях, щоб під час теплової обробки поверхня рулету залишилася цілою. Маса напівфабрикату з макаронами 313 або 199; з яйцем 267 або 165; з цибулею і яйцем 181 г на 1 порцію. Використовують для запікання.

Вимоги до якості напівфабрикатів. Форма напівфабрикатів має бути правильною і відповідати їхній назві. Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї, тріщини. Маса на розрізі однорідна, із запахом, характерним для якісного м'яса із спеціями і доповнювачами (цибуля, часник, хліб). Зберігають напівфабрикати при температурі 4–8 °С не довше ніж 12 год. Паніровані напівфабрикати викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою.

§ 5. М'ясні субпродукти: види, класифікація і харчова цінність. Механічна кулінарна обробка м'ясних субпродуктів

Субпродуктами називають їстівні внутрішні органи (печінка, нирки, шлунок, серце, легені) і зовнішні частини забійної худоби (голови, хвости, нижні частини ніг). У середньому субпродукти становлять 10–18 % маси тварин. Вони містять білки (9–21 %), жири (1,8–13,7 %), екстрактивні і мінеральні речовини.

Харчова цінність субпродуктів різна. Залежно від харчової цінності субпродукти поділяють на I і II категорії.

До I категорії належать язик, печінка, нирки, серце, мозок, вим'я, м'ясна обрізь, діафрагма, м'ясо-кісткові хвости яловичі й баранячі. Ці субпродукти вважаються найціннішими, оскільки містять багато повноцінних білків (до 18 %) і мало колагену й еластину (0,82–2,51 %), мінеральні солі фосфору, калію, заліза, вітаміни А, B_2, PP, B_{12}, C, K. Печінка і нирки мають найбільше калію і заліза. На значну кількість вітамінів багата печінка (А, B_2, PP, B_{12}, C, K), нирки (B_2, PP, H), язик (B_1, B_2, PP), серце (B_1, B_2, PP, C). Язик і серце містять до 17 % жиру.

До II категорії належать свинячий шлунок, голови яловичі й баранячі, легені, ніжки свинячі, баранячі і яловичі, хвости свинячі, губи яловичі, селезінка. Ці субпродукти багаті на клейкі речовини і колаген.

Субпродукти мають відповідати певним *вимогам.*

Голови яловичі — без залишків шкіри, шерсті; промиті від крові і забруднень; розрубані навпіл, без язиків, мозку, губ, вух, очних яблук.

Голови свинячі — цілі з мозком, без язиків і вух або розрубані навпіл, без мозку і вух, обчищені від щетини, крові, забруднень. Колір — коричнево-жовтий.

Голови баранячі — цілі з мозком, без язиків або з мозком і язиком, обчищені від шерсті. Колір сіруватий, жовто-коричневий або темно-коричневий.

Язики — цілі, без порізів, розривів та інших пошкоджень; без жиру, під'язикової м'язової тканини, лімфатичних вузлів, гортані, під'язикової кістки, промиті від слизу і крові. Тканина язика пружна.

Мозок — цілий, без пошкоджень оболонки, очищений від згустків крові, подрібнень кістки. Колір від світло- до темно-коричневого.

Нирки — цілі, без жирової капсули, зовнішніх сечоводів і кровоносних судин. Колір від світло- до темно-коричневого.

Печінка — без зовнішніх кровоносних судин, лімфатичних вузлів і жовчного міхура з протоком, прирізів сторонніх тканин. Колір від світло- до темно-коричневого з відтінком

Вим'я яловиче — ціле або розрізане на частини, без прирізів шкіри, промите.

Серце — без зовнішніх кровоносних судин і плівок, має поздовжній і поперечний розрізи, промите від згустків крові.

Рубці яловичі, баранячі — розрізані, знежирені, без темних плям, обчищені від слизової оболонки. Колір біло-жовтий, з рожевим або сіруватим відтінком.

М'ясо-кісткові хвости яловичі — без прирізів шкіри і шерсті, ретельно промиті й обчищені від забруднень.

Легені — промиті від слизу і крові. Колір від світло- до темно-рожевого з сіруватим відтінком.

Ноги свинячі — без щетини і рогових копитець. Колір світло-коричневий або жовтий.

Ноги і путовий суглоб яловичини — без рогових копит і шерсті, колір жовтий або коричневий.

Вуха яловичі, свинячі — без шерсті і щетини, розрізані біля основи, колір сіруватий, жовтувато-коричневий, коричневий.

Губи яловичі — без шерсті, колір сіруватий, жовтуватий, коричневий.

Субпродукти надходять охолодженими або замороженими, їх обробляють у птахоголинному або м'ясо-рибному цеху. Морожені субпродукти розморожують на повітрі при температурі 15–16 °С (їх кладуть у лотки в один ряд), а мозок, рубці, нирки розморожують у воді. Розморожені субпродукти швидко псуються, оскільки мають вологу поверхню і можуть обсіменятися мікроорганізмами. Тому треба ретельно перевіряти їхню якість, швидше обробляти і використовувати для приготування страв.

Голови яловичі, свинячі, баранячі надходять обробленими. Залишки шерсті обсмалюють. Голови замочують у холодній воді, обчищають ножем шкіру, а потім разом з нею зрізують м'якоть.

У голів, які надійшли з язиками і мозком, спочатку вирізують язик, потім зрізують м'якоть зі шкірою, вирізують мозок. Для цього обережно розрубують сікачем верхню кістку черепа. Якщо голови надійшли без шкіри, але з губами, то губи зрізують і обсмалюють.

Ноги великої і малої худоби, які надійшли із залишками шерсті, обсмалюють або ошпарюють, потім зачищають, промивають, розрубують уздовж на дві частини і замочують на 2–3 год у холодній воді.

У телячих і свинячих ніжках роблять надріз між копитами і зрізують м'якоть із шкірою, а кістки, що залишилися, видаляють після варіння.

Шлунки (рубці) вивертають внутрішнім боком назовні, вимочують у холодній воді протягом 8–12 год, періодично міняючи воду. Після цього ошпарюють, зачищають слизисту оболонку і вимочують до повного зникнення запаху, міняючи воду ще 2–3 рази. Перед варінням згортають у вигляді рулету і перев'язують шпагатом.

Нирки яловичі вимочують у холодній воді 2–3 год для видалення специфічного запаху. Баранячі, свинячі й телячі нирки не вимочують, їх тільки миють.

Язики зачищають від забруднення ножем і ретельно промивають у холодній воді.

Серце і легені добре промивають.

Вим'я розрізують на шматки масою 1–1,5 кг, промивають, замочують у холодній воді на 5–6 год, великі судини вирізують.

Хвости баранячі і яловичі розрубують на частини по хребцях, промивають і замочують у холодній воді на 5–6 год.

Мозок замочують у холодній воді на 1–2 год для набухання плівки, обережно знімають плівку, не виймаючи мозок з води.

Печінку промивають у холодній воді, відбивають плоским боком ножа, підрізують і знімають плівку, вирізують внутрішні кровоносні судини і готують напівфабрикати.

§ 6. Хімічний склад та класифікація птиці й дичини

До сільськогосподарської птиці належать кури, гуси, качки, індики.

М'ясо птиці поживне і легко засвоюється (на 93 %). Воно містить білки (15–22 %), жири (5–39 %), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни A, D, PP, групи B. Жир птиці плавиться при низькій температурі (23–39 °C), у ньому багато ненасичених кислот. Під час теплової кулінарної обробки він розтоплюється і просочує м'язову тканину, завдяки чому м'ясо стає соковитим, поліпшується його смак. У м'ясі птиці переважають повноцінні білки. З мінеральних речовин м'ясо містить солі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді. У м'ясі птиці багато екстрактивних речовин, тому бульйони, особливо з курей, ароматні, викликають посилене виділення травних соків, а це сприяє кращому засвоєнню їжі.

Порівняно із забійною худобою м'язова тканина птиці більш щільна і дрібноволокниста. Сполучної тканини менше, вона ніжніша і пухкіша. У м'ясі курей та індиків грудні м'язи білі, в гусей і качок — темні. Жирові відкладення розміщені під шкірою, на кишечнику і шлунку. Завдяки рівномірному розподілу жиру між м'язовими пучками м'ясо птиці має ніжну консистенцію, приємний смак і аромат. Шкіра тонка, від рожевого до жовтого кольору, залежно від породи.

М'ясо птиці класифікують за видом, віком, способом обробки, термічним станом, вгодованістю, якістю обробки.

За *видом* м'ясо птиці поділяють на куряче, качаче, гусяче, індиче.

За *віком* птицю поділяють на молоду і дорослу. Молода птиця має не окостенілий, хрящовий кіль грудної кістки і не ороговілий дзьоб. На ногах у курчат та індичат ніжна, еластична луска, у півнів — м'які рухливі шпори у вигляді горбиків, у гусенят і каченят — ніжна шкіра.

У дорослої птиці твердий, окостенілий кіль грудної кістки й ороговілий дзьоб. У курей та індиків на ногах тверда луска, у півнів та індиків — тверді ороговілі шпори, в гусей і качок — тверда шкіра.

За *способом обробки* тушки птиці бувають напівпотрошені — з видаленим кишечником; потрошені — без внутрішніх органів (крім нирок, легень і сальника), голови, шиї і ніг; потрошені з комплектом потрухів (печінка, серце, шлунок), який укладений в порожнину і з шиєю.

За *термічним станом* тушки птиці бувають остиглі (з температурою в товщі м'язів не вище як 25 °C), охолоджені (з температурою 0–4 °C) і заморожені (з температурою не вище як –6 °C).

За *вгодованістю і якістю обробки* тушки птиці поділяють на І і ІІ категорії. Тушки птиці І категорії мають добре розвинені м'язи, кіль грудної кістки злегка виділяється. Підшкірний жир у гусей і качок вкриває всю тушку, крім гомілки і крилець; у курей та індиків жир відкладений у ділянці живота, грудей і на спині (у вигляді суцільної смуги). Птиця має бути добре обробленою, чистою, без синяків. Допускаються поодинокі колодочки пір'я і легке садно шкіри в одному-двох місцях (крім грудей).

У тушок ІІ категорії м'язи розвинені задовільно. Кіль грудної кістки виділяється. У нижній частині спинки і живота незначні відкладення підшкірного жиру, в курчат і каченят може не бути жирових відкладень при задовільно розвинених м'язах тушки. Допускається незначна кількість колодочок пір'я і не більше трьох розривів шкіри.

Тушки старих півнів, які мають шпори завдовжки 15 мм, незалежно від вгодованості належать тільки до ІІ категорії.

Тушки птиці усіх видів, які не відповідають вимогам ІІ категорії, належать до худої.

Якість м'яса птиці оцінюють за зовнішнім виглядом тушок, вгодованістю, кольором м'яса, його консистенцією, станом жиру, запахом, якістю бульйону. За цими ознаками тушки птиці поділяють на свіжі, сумнівної свіжості і несвіжі.

Свіжі тушки мають дзьоб глянцюватий, сухий, щільний і без запаху. Очне яблуко заповнює всю орбіту. Колір шкіри біло-жовтуватий, місцями з рожевим відтінком. Поверхня суха, м'язи щільні, пружні, колір м'язів у курей та індиків світло-рожевий, грудні м'язи білі з рожевуватим відтінком. Підшкірний і внутрішній жир білий, злегка жовтуватий або жовтий, без стороннього запаху. У гусей і качок м'язова тканина червоного кольору, поверхня злегка волога. Бульйон під час варіння прозорий, ароматний. Свіжі заморожені тушки вкриті інеєм, при постукуванні видають чіткий звук.

М'ясо дичини порівняно з м'ясом сільськогосподарської птиці має темніше забарвлення, не таке ніжне, містить більше білків (23–25 %), екстрактивних речовин, які надають йому своєрідного смаку й аромату (злегка гіркуватого із смолистим присмаком), і мінеральних солей кальцію, фосфору, заліза, кобальту, міді (1,3–1,6 %), але менше жиру (1–2 %).

Дичину поділяють на лісову (глухарі, тетерюки, рябчики, куріпки білі, фазани); гірську (куріпки гірські, індики гірські); степову (куріпки сірі, перепілки); водоплавну (гуси, качки) і болотяну (кулики, бекаси).

Дичина надходить з пір'ям замороженою. За розміром її поділяють на велику і дрібну; за якістю — на І і ІІ сорти. Тушки І сорту мають чисте міцне оперення, повні очі; ІІ сорту — злегка забруднене оперення і невеликі пошкодження.

Забороняється використовувати дичину дуже розстріляну, сухувату, малої ваги, заплісНявілу, з кислим і гнилим запахом.

§ 7. Технологічний процес механічної кулінарної обробки птиці й дичини

Технологічний процес механічної кулінарної обробки *сільськогосподарської птиці* складається з таких послідовних операцій: розморожування; обсмалювання; відрубування голови, шийки, ніжок, крилець; потрошіння; промивання; обсушування і заправляння або приготування напівфабрикатів.

Розморожування. Птицю розморожують на повітрі при температурі 16–18 °С. Для цього з тушок знімають папір, розправляють їх і викладають на столи або

…иці стелажів спинкою вниз в один ряд так, щоб вони не торкалися між собою. Розморожують гусей та індиків 8 год, курей і качок — 5–6 год.

- Не викладайте птицю для розморожування розрізом в черевці вниз: через нього витікатиме сік.

Обсмалювання. Волосинки, залишки пір'я і пух на поверхні тушки обсмалюють.

Перед обсмалюванням тушки обсушують потоком теплого повітря або чистою тканиною, потім натирають висівками або борошном (від ніжок до голови), щоб волосинки набрали вертикального положення і легше було їх обсмалювати. Птицю обсмалюють полум'ям, яке не димить, обережно, щоб не пошкодити шкіру і не розтопити підшкірний жир. Для цього використовують шафу для обсмалювання птиці. Тушки підвішують на гачки під витяжною вентиляцією і обсмалюють газовою горілкою на гнучкому шлангу. Недорозвинені пір'їни (колодки) видаляють за допомогою пінцета або маленького ножа.

Відрубування голови, шийки, ніжок, крилець. У напівпотрошеної птиці відрубують (відпилюють) голову на рівні другого шийного хребця, потім на шиї збоку шийки роблять поздовжній розріз, знімають шкіру з шиї і відрубують (відпилюють) шию по останньому шийному хребцю так, щоб шкіра залишилася разом з тушкою. У тушок курчат залишають всю шкіру шиї разом з тушкою, у курей шкіру відрізують з половини шийки, в індиків, качок і гусей — з двох третіх, щоб закрити місце відрубування (відпилювання) шийки і волову частину.

Кінці крил у птиці (крім курчат) відрубують (відпилюють) від ліктьового суглоба, а ніжки — нижче від п'яткового суглоба. У птиці, яка надійшла потрошеною, відрізують 2/3 частини шкіри шиї, крила від ліктьового суглоба (крім курчат). Цю операцію здійснюють на спеціальному столі з умонтованою дисковою електропилою із захисним кожухом або на розрубувальній колоді за допомогою ножа-сікача або середнього ножа кухарської трійки.

Потрошіння птиці. Через отвір у черевці видаляють шлунок, печінку, сальник, легені, нирки, а через горловий отвір — воло і стравохід. Потім вирізують анальний отвір, жировик і м'якоть, в яку просочилася жовч.

Промивання птиці. Випотрошену птицю промивають у ваннах з проточною холодною водою (температура води не вища 15 °С). При цьому видаляють забруднені місця, згустки крові, залишки нутрощів. Промиту птицю для обсушування викладають на лотки, які мають сітчасті вставки, розрізом вниз, щоб стекла вода.

Дичину обробляють у такій послідовності: розморожують, обскубують, обсмалюють, видаляють крильця, шийку, лапки, потрошать і промивають.

Розморожують дичину так само, як і птицю.

Перед обскубуванням дичину обшпарюють окропом (1–2 хв). Обскубування починають з шийки. При цьому захоплюють декілька пір'їн і вискубують у напрям-

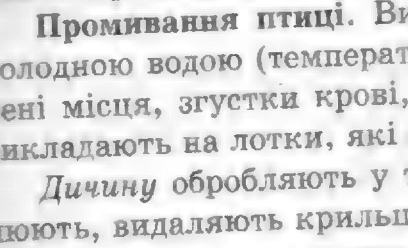


Рис. 31. Розрізування шкіри

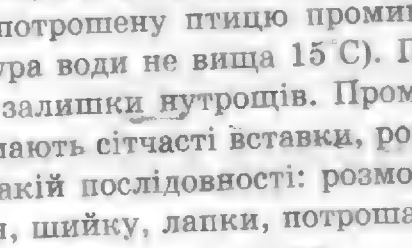


Рис. 32. Відрубування шиї

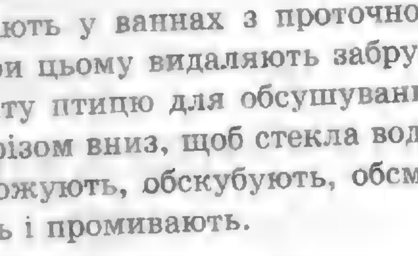


Рис. 33. Відрубування ніжок

ку їх росту. Щоб шкіра не прорвалася, її натягують пальцями лівої руки в місцях вискубування пір'я. Шкіра захищає дичину від висихання при смаженні.

Велику дичину (глухарів, тетерюків, диких качок, гусей та ін.) обробляють так само, як і сільськогосподарську птицю (невипотрошену).

Дрібну дичину (вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок) не обсмалюють, знімають шкіру з голови і шийки, видаляють очі і потрошать через розріз спинки (біля основи шиї), виймають шлунок, серце, легені, воло і стравохід.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які поживні речовини містить м'ясо?
2. Як класифікують м'ясо за видами тварин, віком, вгодованістю, термічним станом?
3. Перелічіть тканини м'яса. Дайте їм характеристику.
4. Як позначаються категорії вгодованості м'яса? Дані занесіть в таблицю за таким зразком:

Вид забійної худоби	Категорії вгодованості	Форма і колір тавра	Місця, де ставлять тавро

5. З яких послідовних операцій складається технологічний процес механічної кулінарної обробки м'яса? Призначення цих операцій.
6. Як приготувати котлетну масу?
7. Складіть таблицю напівфабрикатів із котлетної маси за таким зразком:

Напівфабрикати	Форма	Розміри	Маса

8. Чим цінне м'ясо птиці?
9. Як класифікують птицю і дичину?
10. У якій послідовності обробляють птицю, дичину?
11. Перелічіть види субпродуктів, які використовують для приготування страв.
12. Як обробляють субпродукти?

Розділ 5

ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА ПРОДУКТІВ

§ 1. Значення теплової кулінарної обробки продуктів. Класифікація способів теплової кулінарної обробки продуктів

Теплову кулінарну обробку продуктів здійснюють для приготування страв, гарнірів, соусів, кулінарних і борошняних кондитерських виробів. Вона позитивно впливає на якість їжі — знезаражує і підвищує її засвоюваність.

Під час теплової кулінарної обробки у продуктах відбуваються складні фізико-хімічні процеси (клейстеризація крохмалю, денатурація і коагуляція білків, перехід протопектину в пектин, карамелізація цукрів тощо), тому деякі продукти розм'якшуються, стають соковитішими (овочі, крупи, бобові, макаронні вироби),

інші — ущільнюються (яйця, сир, мозок), набувають приємного смаку й аромату, завдяки чому збуджують апетит і підвищують засвоюваність їжі. Позитивно впливає теплова кулінарна обробка на засвоюваність окремих продуктів. Наприклад, жири під час нагрівання плавляться, легше емульгують і краще засвоюються; сирі яйця, квасоля, картопля містять антиферменти, які стримують дію їжетравних ферментів, під час теплової кулінарної обробки ці антиферменти руйнуються.

Санітарне значення теплової кулінарної обробки пов'язане з тим, що під час нагрівання мікроорганізми, які утворюють спори, переходять у неактивний стан і не розмножуються, при високих температурах гинуть організми, які не утворюють спор, руйнуються бактеріальні токсини, гинуть збудники глистових захворювань, руйнуються або переходять у відвар шкідливі речовини, які містяться в деяких сирих продуктах (соланін у картоплі, фазевалін у квасолі).

Одночасно з позитивною дією теплова кулінарна обробка спричинює й негативні зміни: руйнуються розчинні у воді вітаміни, звітрюються ароматичні речовини, змінюється природний колір продуктів (зелень, буряк, м'ясо), втрачаються поживні речовини.

Неправильно проведена теплова кулінарна обробка може призвести до утворення в продуктах речовин, які мають неприємний смак, запах і шкідливі для організму людини (підгоряння продукту, забруднення фритюру частинками продуктів та осідання їх на поверхні смажених виробів, утворення акролеїну тощо), а також до зниження соковитості виробів (тривале варіння і смаження м'яса тощо).

Для того щоб зменшити негативний вплив її і збільшити позитивну роль та забезпечити високу якість їжі, слід суворо додержуватися режиму і часу теплової кулінарної обробки, раціонально використовувати технологічні способи обробки,

Теплову кулінарну обробку продуктів і напівфабрикатів, приготування перших, других страв, гарнірів та соусів здійснюють у гарячому цеху. Тут також випікають вироби з борошна, які використовують до перших страв, піддають тепловій обробці продукти для приготування холодних і солодких страв.

Теплову кулінарну обробку продуктів поділяють на основну, допоміжну і комбіновану. До *основних* способів належать варіння і смаження; до *комбінованих* — тушкування, запікання і варіння з наступним обсмажуванням; до *допоміжних* — пасерування, бланшування, обсмалювання, термостатування, фламбування.

§ 2. Характеристика основних способів теплової кулінарної обробки продуктів

Основними способами теплової кулінарної обробки є варіння і смаження.

Варіння — це процес нагрівання продуктів до температури 100 °С у рідкому середовищі (воді, молоці, бульйоні, відварі, сиропі) або в атмосфері насиченої водяної пари.

Є кілька різновидів варіння: *основний, припускання, на парі, на водяній бані, під тиском і у вакуумі, в апаратах струмом високої частоти.*

Варять продукти в наплитних казанах, каструлях, сотейниках, а також у стаціонарних казанах, автоклавах.

Основний спосіб варіння — це доведення продукту до готовності при повному зануренні його в рідину. Цей спосіб застосовують під час варіння бульйонів, перших страв, овочів, м'яса, риби тощо.

Розрізняють два режими варіння. При першому рідину доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і варять при слабкому кипінні у посуді з закритою

кришкою. При другому режимі після закипання рідини нагрівання припиняють і доводять продукт до готовності за рахунок акумульованого тепла.

Бурхливе кипіння під час варіння небажане, оскільки швидко википає рідина, сильніше емульгується жир (погіршується якість бульйону), розварюються продукти (втрачають свою форму), прискорюється перехід розчинних поживних речовин з продуктів у рідину.

Під час варіння із закритою кришкою краще зберігаються вітаміни, ароматичні речовини, температура кипіння підвищується до 101–102 °C, завдяки чому прискорюється процес теплової кулінарної обробки.

Припускання — це варіння продукту в невеликій кількості рідини (вода, молоко, бульйон, відвар). Продукт заливають рідиною на 1/3 його об'єму, закривають кришкою і нагрівають. При цьому нижня частина продукту вариться у воді, а верхня — в атмосфері пари. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин, ніж під час варіння.

Продукти, що містять велику кількість вологи, припускають у власному соку (без додавання рідини).

◆ **Використовуйте** для припускання овочів сотейники: вони мають широке і потовщене дно, а для риби — наплитні казани довгастої форми із вставними решітками.

Варіння на парі — це нагрівання продукту в середовищі насиченої водяної пари, коли продукти не стикаються з киплячою водою. Продукт кладуть у спеціальну пароварильну шафу або на решітку, яку встановлюють у посуд з водою так, щоб вода до нього не доходила. Кришку казана щільно закривають. Пара, яка утворюється під час кипіння води, нагріває продукт, одночасно перетворюючись на воду. У процесі варіння на парі краще зберігається форма продукту, зменшуються втрати поживних речовин. Цей спосіб використовують для приготування дієтичних страв.

На *водяній бані* варять продукти при зниженій температурі, не вищій ніж 90 °C, яку підтримують протягом усього періоду теплової кулінарної обробки. Для цього використовують кухонний посуд різного діаметру: в один (більшого діаметра) наливають воду, нагрівають її до потрібної температури і ставлять у неї другий посуд (меншого діаметра) з продуктом.

Варіння під тиском та у вакуумі: при підвищеному тиску здійснюється в спеціальних казанах-автоклавах, при зниженому — у вакуум-апаратах. При використанні підвищеного тиску температура обробки підвищується до 115–130 °C, завдяки чому прискорюється варіння продуктів, що погано розварюються (кістки, бобові). Застосування високих температур призводить до погіршення якості страв і зниження їх харчової цінності. Вакуум-апарати дають змогу варити продукти при температурі нижчій за 100 °C, зберегти високу якість і харчову цінність страви.

Варіння струмом високої частоти здійснюють у шафах, де електрична енергія перетворюється на теплову і нагрівається тільки продукт. Швидкість нагрівання залежить від діелектричних властивостей продукту. Щоб продукти, які входять до складних страв, були готові одночасно, їх слід добирати так, щоб за своїми діелектричними властивостями вони не дуже відрізнялися один від одного.

Тривалість теплової обробки продуктів струмами високої частоти порівняно з традиційними способами скорочується в 5–10 разів тому, що максимальна температура розподіляється в продукті рівномірно й одночасно. На поверхні продукту не утворюється специфічна кірочка, оскільки тепло передається в навколишнє

середовище. Варіння в СВЧ-апаратах найефективніше використовувати для приготування других страв, а також розігрівання заморожених готових виробів. У продуктах краще зберігаються поживні речовини, і вони не пригорають.

Смаження — нагрівання продукту з жиром без додавання води. Завдяки жиру продукт не пригорає, рівномірно обсмажується, поліпшується його смак і підвищується калорійність.

Розрізняють такі різновиди смаження: *основний, у фритюрі, без жиру, у жаровій шафі, на відкритому вогні.*

Основний спосіб смаження — теплова обробка продукту в невеликій кількості жиру (5–10 % маси продукту) при температурі 140–150 °С до утворення на поверхні продукту добре підсмаженої кірочки, процес утворення якої розпочинається при температурі близько 105 °С і посилюється при підвищенні температури. Підготовлений для смаження продукт кладуть у наплитний посуд (чавунні сковороди, листи) або електросковороди з розігрітим до температури 150–160 °С жиром. Після того як утвориться рум'яна кірочка, продукт перевертають.

Під час смаження на відкритій поверхні тепло передається від жиру до продукту (теплопередача). Сирі продукти смажать до готовності або напівготовності з додатковою тепловою обробкою. Температурний режим змінюють залежно від типу продукту.

Смаження у фритюрі здійснюють, повністю занурюючи продукт у попередньо нагрітий жир до температури 160–180 °С. Жиру беруть у 4–6 разів більше, ніж продукту. Кращі жири для фритюру Білоруський, Український, Фритюрний, рослинні олії, Гідрожир, Рослинне сало, а також суміш Гідрожиру (60 %) і рослинної олії (40 %). Готовність нагрітого жиру можна визначити без термометра. Для цього у розігрітий жир опускають невеличкий шматочок продукту (краще часточку сирої картоплі), якщо він через 1 хв спливає догори, можна розпочинати смаження. Цей вид смаження застосовують для доведення до готовності таких продуктів, як картопля, риба, різні вироби з м'яса, риби, борошна. Під час смаження утворюється кірочка одночасно на всій поверхні продукту. Якщо продукт плаває на поверхні жиру, його перевертають дерев'яною кописткою. Готові вироби виймають з фритюру шумівкою на сітчасту поверхню для стікання жиру або на паперовий рушник.

Фритюр використовують кілька разів, тому в ньому накопичуються залишки продуктів, які надають жиру неприємного смаку і запаху. Жир слід періодично (через 4–5 разів використання) зливати і проціджувати.

Смажать продукт у глибокому посуді або в спеціальних електрофритюрницях протягом 1–5 хв. У процесі смаження температура всередині виробу не перевищує 100 °С, тому часто продукти доводять до готовності в жаровій шафі.

- Під час смаження у фритюрі до жиру не повинна потрапити зайва волога, від цього жир спінюється, може спалахнути.
- Не допускайте перегрівання жиру і багаторазового його використання: він стає темним і гірким.

Інколи продукт смажать, зануривши його в жир на 1/2 або 1/3 об'єму (смаження у напівфритюрі).

Смаження без жиру застосовують для приготування виробів з рідкого тіста (при смаженні млинцевої або омлетної стрічки) на жаровні з барабанами, що обертаються. Переважно жаровні жиром не змащують. Смаження в цьому разі здійснюється за рахунок жиру, який виділяється з тіста.

Смаження в жаровій шафі полягає в тому, що продукт кладуть на змащений жиром лист або сковороду і поміщають у жарову шафу, де смажать при температурі 150–270°С. Продукт нагрівається за рахунок енергії інфрачервоного випромінювання і частково завдяки теплопровідності гарячої пари і переміщення потоку повітря. Для прискорення переміщення потоків повітря в стінці камери встановлюють вентилятор. Щоб утворилася добре підсмажена кірочка і зберігся сік, поверхню продукту змащують сметаною, яйцем, у процесі смаження перевертають, поливають жиром. Теплову обробку виробів з борошна у жаровій шафі називають випіканням.

Смаження на відкритому вогні здійснюється за рахунок тепловіддачі в полі інфрачервоного випромінювання. Продукт нанизують на металевий стержень (шпажку) або кладуть на металеву решітку, яку попередньо змащують жиром, і розміщують над розжареним вугіллям (з берези, липи) або електроспіралях у спеціальних апаратах — електрогрилях і смажать. Температуру смаження регулюють відстанню решітки над вугіллям або іншим джерелом тепла. При цьому способі смаження продукти остаточно доходять до готовності, набувають специфічного смаку і аромату.

§ 3. Характеристика комбінованих та допоміжних способів теплової кулінарної обробки продуктів

Комбіновані способи теплової кулінарної обробки. Для надання продуктам особливого смаку, аромату, соковитості, а також для їх розм'якшення використовують комбіновані способи теплової обробки — тушкування, запікання, варіння з обсмажуванням.

Тушкування — припускання попередньо обсмажених продуктів у кислому середовищі з додаванням прянощів і приправ. Як рідину використовують бульйон або соус. Продукти тушкують у посуді, що має потовщене дно, при закритій кришці. Тушкуванням доводять до готовності продукти, які під час смаження не розм'якшуються.

Запікання — теплова кулінарна обробка продуктів з метою доведення до кулінарної готовності у жаровій шафі, покритих захисною оболонкою з тіста чи неорганічних матеріалів (фольга), або перебувають під шаром додаткових компонентів (тертий твердий сир, сметана, яйця тощо), з якими «спікаються» у єдине ціле, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка. Найкраще підходить для запікання сорт сиру «Пармезан».

Запікають сирі продукти (сир, яйця, риба, овочі), а також ті, що пройшли попередню теплову обробку (картопля, каші, макарони, м'ясо та ін.). Під час запікання цих продуктів додають соуси, яйця, молоко. Для запікання використовують металевий посуд: кокільниці, порційні сковороди, кокотниці, в цьому ж посуді подають запечені страви чи гарячі закуски, а також листи, металеві блюда, форми.

Варіння з наступним обсмажуванням застосовують тоді, коли продукт ніжний і його не можна смажити (мозок), або, навпаки, жорсткий і не доходить до готовності при смаженні (білоголова капуста, вироби з круп). Цей спосіб теплової кулінарної обробки застосовують і в лікувальному харчуванні. Часто цим способом смажать картоплю для надання їй особливого смаку.

Допоміжні способи теплової кулінарної обробки — обсмалювання, бланшування (обшпарювання), пасерування і термостатування.

Обсмалювання здійснюють, використовуючи газові пальники, для спалювання шерсті, волосків на поверхні продуктів, які обробляють (голови, ноги великої рогатої худоби, тушки птиці).

Бланшування (обшпарювання) — короткочасне (від 1 до 5 хв) обшпарювання продукту окропом або парою з наступним обполіскуванням холодною водою. Під дією високої температури поверхневий шар продукту руйнується. Цей спосіб використовують, щоб полегшити наступну механічну кулінарну обробку продуктів (обшпарювання риби з хрящовим скелетом перед зачищанням бічних, черевних і дрібних кісткових «жучків», дрібнолускатої риби перед її обчищанням, помідорів (томатів) і дозрілого перцю солодкого перед зніманням шкірочки), запобігти перебігу ферментативних процесів, які спричиняють потемніння обчищеної поверхні (картопля, яблука), видалити гіркий присмак (капуста білоголова, крупи), запобігти склеюванню виробів і забезпечити прозорість бульйону (локшина домашня, перлова крупа), розм'якшити поверхню продукту (листя капусти).

Пасерування — це короткочасне обсмажування продукту з жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою (варіння перших страв, соусів, тушкування других страв). Пасерують нарізані цибулю, моркву, біле коріння, столовий буряк, томатне пюре, борошно.

Термостатування — підтримування заданої температури страв на роздачі або при надходженні до місця споживання.

Фламбування — це просочування готової страви спиртом або підігрітим міцним напоєм (бренді, горілкою, ромом) і запалення останнього перед подаванням для утворення ароматної хрусткої кірочки або створення ефектного видовища; обробка страви відкритим полум'ям.

Для визначення тривалості теплової обробки за основу беруть властивості і кількість продуктів. Відлік часу починають з моменту, коли температура навколишнього середовища становить 100 °C. Готовність визначають органолептично за розм'якшенням продукту, зміною кольору і запаху. Температура в найтовстішій частині продукту до моменту готовності має бути не меншою ніж 80 °C.

У технології смаження і пасерування важливим є вид жиру, його якість, стійкість і температура димоутворення.

§ 4. Харчові жири: види, класифікація, характеристика, кулінарне використання

За походженням і видом сировини жири поділяють на рослинні (рослинні олії), тваринні (топлені жири), комбіновані (маргарини, кулінарні, кондитерські й хлібопекарські жири).

Олії одержують витягуванням їх з насіння олійних рослин (соняшник, льон, гірчиця, арахіс, соя), а також з м'якоті плодів (маслини, кокосові та олійні пальми, горіхи) та відходів харчового виробництва, що містять олії (зародки кукурудзи та інших зернових культур, плодові кісточки). Найменування оліям дають за назвою рослин, з насіння, частин або тканин яких їх виробляють.

Після витягування олії з сировини її очищають. Залежно від глибини очищення олії поділяють на нерафіновані, гідратовані, рафіновані недезодоровані, рафіновані дезодоровані.

Рослинні олії містять 99,9 % жиру, 0,1 % води, добре засвоюються (на 95–98 %). Використовують їх у кулінарії для смаження риби, овочів, заправляння салатів.

Не допускаються дефекти олії: *побічний присмак і запах, присмак гіркоти, затхлий запах, прогірклий смак і запах оліфи.*

Тваринні топлені жири виробляють з жиру-сирцю або кісток тварин таких видів: *яловичий, баранячий, свинячий, кістковий* вищого і першого товарних сортів і збірний, який на товарні сорти не поділяють. У невеликих кількостях виробляють *гусячий, курячий, качиний* жири. Жири тваринні топлені мають різну консистенцію, температуру плавлення і засвоюваність.

За біологічною цінністю тваринні топлені жири поступаються оліям, що зумовлено меншим вмістом у них поліненасичених незамінних біологічно цінних жирних кислот, вітамінів і більш високим — насичених жирних кислот. Тваринні топлені жири засвоюються гірше (73–95 %), ніж олії (95–98 %).

Серед тваринних топлених жирів найвищу біологічну цінність має свинячий жир, бо у ньому міститься більше незамінної лінолевої кислоти (9,4 %), вітаміну Е (6 мг%), він має найнижчу температуру плавлення (33–46 °С) і добре засвоюється (90–96 %).

Кістковий жир з трубчастих кісток має також низьку температуру плавлення і засвоюється на 97 %. Яловичий і баранячий жири мають найменшу біологічну цінність і засвоюваність (73–84 %).

Збірний жир отримують з жирової сировини, що залишається після витоплювання жиру вищого і першого сортів, у виробництві ковбасних виробів, копчень, субпродуктів, драглів, варіння м'яса. Цей жир може мати смак і запах спецій, копчень, бульйону, шкварки, може бути підсмажений, мати мазеподібну і щільну консистенцію. Колір його білий, жовтуватий, темно-жовтий з сіруватим відтінком.

Смак і запах тваринних топлених жирів має бути характерним для кожного виду жиру. У всіх жирах вищого сорту, крім збірного, не повинно бути побічного смаку і запаху, в жирах першого сорту допускається приємний підсмажистий смак і запах.

Усі види тваринних топлених жирів вищого і першого сортів повинні бути прозорими. Допускається мутнуватість тільки збірного жиру.

Консистенція яловичого і баранячого жиру тверда; баранячого з курдюка — мазка; свинячого — мазка, зерниста; кісткового — мазка або тверда; збірного — рідка, мазка або тверда.

Не допускаються дефекти тваринних топлених жирів: салистий, прогірклий присмак і запах, знебарвлення, невластиве забарвлення (позеленілий, сірий колір), побічні смак і запах.

Використовують тваринні топлені жири для пасерування овочів, смаження м'яса, птиці і виробів з них.

Комбіновані жири — це маргарини, кулінарні, кондитерські й хлібопекарські жири.

Маргарин — високоякісний жир, подібний до вершкового масла за смаком, кольором, ароматом, консистенцією, вмістом жирів, білків, вуглеводів. Основною складовою частиною маргарину є саломас (гідрогенізований жир). Крім того в рецептуру маргарину входять рідкі рослинні олії (соняшникова, соєва, ріпакова, кукурудзяна та ін.), переетерифіковані жири, масло вершкове, вода, молоко коров'яче (натуральне або сухе), вітаміни А, Е, смакові добавки (кухонна сіль, цукор, какао порошок, ванілін, лимонна кислота), барвники і емульгатори, ароматичні речовини тощо. Вітаміни А, Е підвищують біологічну цінність; молоко й вода створюють водно-молочну фазу; емульгатори сприяють стійкій емульсії; барвні речовини надають відповідного забарвлення; смакові добавки і ароматичні речовини поліпшують смак і запах маргарину.

Не допускаються дефекти маргарину: прогірклий, олійний, сальний, мильний, металевий, рибний, сирний та інші неприємні і побічні присмаки і запа-

ки; борошниста, сирна, масна, салиста консистенція, стічна волога; пліснявіння, забруднення маргарину і спожиткової тари.

Кулінарні, кондитерські й хлібопекарські жири — це різні безводні суміші саломасу з рафінованими дезодорованими оліями (соняшниковою, бавовниковою, соєвою та ін.), переетерифікованими топленими тваринними жирами. Як наповнювачі використовують вітаміни А, барвники, антиокислювачі та інші речовини.

Кулінарні жири містять 99,7 % жиру і 0,3 % води, температура плавлення їх 28–36 °С, засвоюваність — 96,5 %.

Не допускаються дефекти кулінарних жирів: неприємний присмак (салистий, прогірклий, стеариновий, рибний, олійний, мильний, нечистий), забруднення.

Більшість жирів має специфічний аромат, смак, колір, які впливають на органолептичні показники готових страв. Наприклад, риба погано поєднується з тваринними жирами і добре з рослинними оліями. Тваринні жири з високими температурами плавлення і застигання погано гармонують з холодними стравами.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення має теплова кулінарна обробка продуктів?
2. Які способи теплової кулінарної обробки ви знаєте?
3. Варіння: різновиди, характеристика.
4. Смаження і його способи.
5. Які жири використовують для смаження?
6. Перелічіть допоміжні способи теплової кулінарної обробки. Дайте їм характеристику.
7. Дайте характеристику тушкуванню, запіканню.
8. Дайте характеристику тваринним топленим жирам.
9. Рослинні олії: види, характеристика.
10. Комбіновані жири: асортимент, характеристика.

Розділ 6

КРУПИ, БОБОВІ, МАКАРОННІ ВИРОБИ: ОБРОБКА, ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

Крупи, бобові і макаронні вироби — це продукти переробки зерна, які мають велике значення у харчуванні людини.

§ 1. Будова та хімічний склад зерна хлібних злаків

Зерна всіх хлібних злаків подібні за будовою, хоч і різні за формою (форма зерна пшениці овальна, жита, вівса, ячменю — веретеноподібна, рису — видовжена або овальна, проса кулеподібна, кукурудзи — неправильна). У деяких видів зернових культур — вівса, ячменю, проса, рису, гречки — зерно вкрите квітковими плівками (в ячмені вони становлять 11 %, у вівса — 29 %). Зерно пшениці, жита і кукурудзи голе, без квіткових плівок.

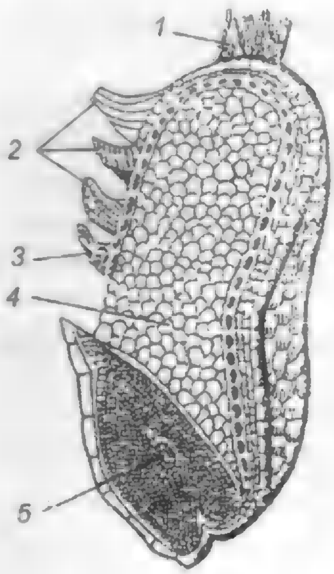


Рис. 34. Схема розрізу зерна пшениці:
1 — борідка;
2 — плодова і насіннєва оболонки;
3 — алейроновий шар;
4 — ендосперм;
5 — зародок

За будовою зерна хлібних злаків подібні, тому будову зерна наведено на прикладі пшениці.

Зерно пшениці, як і всіх хлібних злаків, складається з чотирьох основних частин: плодової і насіннєвої оболонок, алейронового шару, ендосперму і зародку. Оболонки становлять 4,6 % маси зерна. Плодова оболонка захищає зерно від шкідливого зовнішнього впливу. Вона складається в основному з клітковини та мінеральних речовин. Насіннєва оболонка міститься під плодовою і складається із клітковини та барвних речовин, які зумовлюють колір зерна.

Під час переробки зерна на борошно і крупи оболонки видаляють, оскільки вони не засвоюються організмом.

Алейроновий шар становить 5–7 % маси зерна і є шаром великих клітин з міцними стінками з клітковини, які заповнені білком-алейроном, мінеральними речовинами, цукрами, жирами, вітамінами B_1, B_2, PP. Алейроновий шар під час переробки зерна на борошно і крупи видаляється частково або повністю.

Ендосперм — найбільш поживна частина зерна, що становить 78–84 % його маси. Він складається з великих тонкостінних клітин, заповнених переважно крохмалем і білками. Залежно від щільності ендосперму зерно пшениці буває скловидним (прозорим) — щільної консистенції, напівскловидним — менш щільної консистенції і борошнистим (непрозорим) — слабкої консистенції з повітряними прошарками між клітинами. Скловидні сорти зерна дають більший вихід борошна. Висока засвоюваність ендосперму пояснюється тим, що в ньому міститься незначна кількість клітковини. Проте біологічна цінність ендосперму невисока через низький вміст вітамінів та мінеральних речовин.

Зародок становить 7–9 % маси зерна. У ньому містяться всі харчові речовини рослини: білки, жири, цукри, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти, проте немає крохмалю. Під час переробки зерна на борошно і крупи зародок видаляють, оскільки його жир швидко окислюється і гіркне.

Залежно від ботанічних ознак (будови, форми, кольору) пшеницю поділяють на тверду і м'яку. М'яка пшениця має зерно округлої форми, білого кольору або з червонуватим відтінком. Консистенція ендосперму скловидна, напівскловидна або борошниста. Серед м'якої пшениці виділяють сильні, середні або слабкі сорти. Сильна пшениця має високу скловидну консистенцію і підвищений вміст білків (до 14 %). Борошно, виготовлене з такої пшениці, має гарні хлібопекарські властивості. Зерно твердої пшениці бурштинового кольору і має видовжену, ребристу форму. Консистенція ендосперму скловидна. Ця пшениця, порівняно з м'якою, містить більшу кількість білків, цукрів, мінеральних речовин і використовується як поліпшувач слабких сортів пшениці, а також під час виробництва борошна-крупчатки.

Хімічні речовини, які входять до складу зерна, визначають його харчову і біологічну цінність. Хімічний склад зерна залежить від виду зернової культури, ботанічного сорту, умов вирощування тощо. Зерно хлібних злаків містить необхідні для організму людини білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти.

Білків у зерні 12,5 %, за харчовою цінністю вони поступаються білкам тваринного походження, проте на 1/3 задовольняють добову потребу людини у білках.

Білки зерна переважно повноцінні, оскільки містять усі незамінні амінокислоти, в тому числі і найважливіші із них — триптофан, метіонін, лізин. Найбільш цінні білки пшениці гліадин і глютелін, які здатні утворювати клейковину, що важливо під час виготовлення хлібобулочних виробів. Найбільше клітковини міститься в периферійних шарах ендосперму пшениці. Клейковина є також у зерні жита і ячменю, але іншої природи і гіршої якості. У зерні жита білків менше, ніж у пшениці (приблизно на 2 %), вони в основному водорозчинні і не утворюють клейковину, проте за своїм амінокислотним складом цінніші (містять більше незамінних амінокислот — лізину, метіоніну, валіну).

Жиру в зерні всього 2,1 %. Підвищений вміст жиру мають зерна проса (3,9 %), кукурудзи (4,9 %), вівса (6,2 %). Жир міститься у зародку і алейроновому шарі. До його складу входять в основному ненасичені жирні кислоти, які легко окислюються і спричинюють згіркнення зерна і продуктів його переробки (борошно, крупи) під час зберігання. Жири, які містяться в зерні гречки, стійкі під час зберігання.

Вуглеводів у зерні хлібних злаків багато (близько 60 %), зокрема крохмалю 54 %, цукру 1–1,9 %, клітковини 2–8 %. Уся кількість крохмалю міститься в ендоспермі. Зерно голозерних культур містить 2–2,5 клітковини, а плівчастих — до 10 %. Майже вся клітковина зосереджена в оболонці зерна.

Мінеральні речовини становлять 1,5–2 % маси зерна і вміщують солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза. Овес багатий на кальцій, гречка — магній.

У зерні пшениці містяться *вітаміни:* B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12}, PP, E, холін, біотин, пантотенова кислота, а також каротин та ергостерол, з яких в організмі людини утворюються вітаміни А і Д. Під час переробки зерна втрачається до 70 % вітамінів. Зерно гречки багате на мінеральні речовини і вітаміни B_1, B_2, PP, P.

Ферменти — амілази, протеази, ліпаза зумовлюють усі біохімічні процеси, що відбуваються під час зберігання зерна і впливають на якість тіста.

Вміст *води* у зерні становить приблизно 14 %.

Барвні речовини (пігменти) визначають колір зерна. Наприклад, хлорофіл надає зеленого забарвлення недозрілим зернам (лише достиглі зерна деяких сортів жита мають зелене забарвлення), каротиноїди — жовтого і оранжевого кольору.

§ 2. Асортимент круп, бобових і макаронних виробів, їхня харчова цінність

Крупи

Крупа — це ціле або подрібнене зерно, яке повністю або частково звільнене від оболонок, алейронового шару, зародка.

Залежно від виду круп'яної культури крупи поділяють на рисові, пшоно, гречані, манні, пшеничні, перлові, ячні, вівсяні, кукурудзяні. З усіх крупів найкращими органолептичними властивостями (смаком, зовнішнім виглядом) характеризуються манні, рисові та гречані. Залежно від технології виготовлення крупи поділяють на *різновиди*, *сорти* (пшоно, гречана, рисова, вівсяна), *номери* (ячмінна, пшенична, кукурудзяна) і *марки* (манна).

За характером обробки розрізняють крупи *шеретовані*, *шліфовані й поліровані*, *цілі* (ядрові), *подрібнені і у вигляді тонких пластівців*. Характер обробки впливає на вміст у крупах квіткової плівки, плодової оболонки, зародка, алейронового шару, а також розмір, форму і колір.

Шеретування — це видалення квіткових плівок у вівса, ячменю, рису, проса; плодових оболонок у гречки, пшениці; насінних оболонок у горосі і частково зародка, воно сприяє підвищенню харчової цінності крупи.

Шліфування й полірування — це видалення плодових, насіннєвих оболонок і зародка, частково алейронового шару. Одночасно на шліфувальних апаратах сточують гострі кінці круп, вони округлюються. Шліфують крупи з рису, вівса, проса, пшениці ячменю, кукурудзи. Поверхня цих круп, стає матовою, трохи шорсткою. Полірують рис, перлову крупу, лущений горох, поверхня їх стає гладенькою, блискучою. Під час цих операцій зменшується вміст вітамінів, мінеральних речовин, повноцінних білків і жирів, клітковини.

Крупи належать до важливих продуктів харчування, оскільки містять білки (в основному повноцінні), вуглеводи (найбільше крохмалю), жир (складається з ненасичених жирних кислот), мінеральні речовини (фосфор, кальцій, калій, магній тощо), вітаміни (B_1, B_2, B_6, PP, E), каротин, фолієву кислоту, біотин, пантотенову кислоту).

Рисові крупи містять, %: вуглеводів — 71,8, білків — 7, жиру — 1, клітковини — 0,4. Енергетична цінність 100 г рису 330 ккал. Випускають рисові крупи неподрібнені шліфовані (мають шорстку поверхню, яка вкрита борошном), поліровані (поверхня гладенька, блискуча) і подрібнені — шліфовані.

Гречані крупи мають високу харчову цінність. Вони містять 63–67 % вуглеводів, 12,6 % — білків, 2,3–3,3 % — жиру, 1,1 % — клітковини, значну кількість мінеральних солей, зокрема калію, фосфору, заліза, вітаміни B_1, B_2, PP, E. Енергетична цінність 100 г крупи 329–335 ккал.

Гречані крупи надходять у вигляді цілого ядра (ядриця) і проділу; та цілого ядра і проділу, що швидко розварюються (їх виробляють після пропарювання зерна).

Пшоно шліфоване містить 64,8 % крохмалю, 12 % — білків, 2,9 % — жиру, 0,7 % клітковини. Енергетична цінність 100 г пшона 348 ккал. Пшоно виробляють трьох сортів — вищого, 1-го і 2-го з проса.

Залежно від сорту колір пшона буває світло- або яскраво-жовтий, консистенція від борошнистої до скловидної. Пшоно скловидне з великим ядром яскраво-жовтого кольору вважають кращим.

Крупу манну дістають під час сортових помелів пшениці на борошно шляхом відсіювання. Залежно від сортів пшениці (м'яка, тверда) розрізняють манну крупу марки М (з м'якої пшениці), Т (з твердої пшениці) і МТ (з суміші м'якої і твердої пшениці).

Манна крупа містить 67,9 % вуглеводів, 10,3 % білків, 1 % жиру, вітаміни B_1, B_2. Енергетична цінність 100 г крупи 328 ккал.

Полтавську крупу виробляють з пшениці чотирьох номерів: крупи № 1 — цілі зерна, видовженої форми, з заокругленими кінцями; крупи № 2–4 — подрібнені зерна, частково шліфовані, округлої форми. Крупа містить, %: вуглеводів — 63,3, білків — 11,5, жиру — 1,3, клітковини — 1. Енергетична цінність 100 г 316 ккал. *Крупу Артек* дістають після подрібнення твердих сортів пшениці.

Перлову крупу виробляють із зерна ячменю. Ця крупа містить, %: вуглеводів — 67,5, білків — 9,3, жиру — 1,1, клітковини — 1. Енергетична цінність 100 г перлової крупи 320 ккал.

Ячну крупу виробляють із зерен ячменю, подрібнюючи їх.

Ячна крупа містить, %: вуглеводи — 67, жир — 1,3, білки — 10. Енергетична цінність 100 г ячної крупи 324 ккал.

Вівсяна крупа містить, %: вуглеводи — 52,5, білки — 11, жир — 6,1, клітковину — 2,8, значну кількість вітамінів B_1, B_2, PP, E, а також солей заліза, марганцю, магнію, фосфору. Енергетична цінність 100 г крупи 303 ккал.

Розрізняють крупу вівсяну таких видів: пропарену неподрібнену (сірувато-жовтого кольору з різними відтінками); сплющену (біло-сірого кольору); пластівці «Геркулес» (0,5–0,7 мм завтовшки), які швидко розварюються (за 20 хв) і добре засвоюються; пелюсткові пластівці (додатково піддають шліфуванню, сортуванню за розміром, пропарюванню і розплющуванню), розварюються за 10 хв. Пластівці бувають білого або кремово-жовтуватого кольору. Вівсяна крупа містить багато слизистих речовин, тому її використовують для приготування в'язких каш, молочних супів, запіканок.

Кукурудзяна крупа досить поживна і містить, %: вуглеводи — 72,4, білки — 8,3, жир — 1,2, клітковину — 0,8, вітаміни B_1, B_2, PP, E, D, каротин. Енергетична цінність 100 г круп 327 ккал.

Основною складовою частиною всіх круп є крохмаль. Білків у крупах небагато. Вони в основному повноцінні. За вмістом незамінних амінокислот найбільш повноцінними є білки рису, гречаних і вівсяних круп, а білки пшона і кукурудзяної крупи недостатньо цінні.

Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот, легко окисляються і прогіркають, а це призводить до псування круп. Найбільше жиру у пшоні, вівсяній і гречаній крупах.

Крім того, крупи містять мінеральні речовини, солі фосфору, калію, магнію, але вони бідні на кальцій.

Комбінуючи крупи з молоком, сиром, яйцями, м'ясом, можна підвищити цінність білків, а страви поповнити кальцієм.

Добираючи гарніри з круп, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби; гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, вареної курки і не рекомендується до страв з качки та гуски.

Бобові вироби

До *бобових* належить горох, зелений горошок висушений, квасоля, сочевиця. *Горох* надходить цілий, половинками, колотий і у вигляді горохового борошна. *Зелений горошок висушений* — це висушені зерна недозрілого гороху. Він має ніжний смак, легко засвоюється. *Квасоля (біла або кольорова)* надходить у вигляді цілих зерен. Біла квасоля за якістю вища, ніж кольорова. Зварена квасоля добре поєднується зі стравами з баранини.

Квасоля має лікувальні властивості. Співвідношення солей натрію і калію сприяє виведенню з організму рідини, корисна квасоля при захворюваннях серцево-судинної системи і нирок. Сочевиця має плоскі зерна з різним забарвленням, легко розварюється і добре засвоюється організмом.

Бобові містять 23–30 % білків, майже вдвічі більше, ніж крупи, багато крохмалю й мінеральних солей — кальцію, натрію, фосфору, заліза тощо, вітаміни B_1, B_2, PP, C і каротин. Білки бобових за своєю харчовою цінністю близькі до тваринних білків.

Макаронні вироби

Макаронні вироби — це концентроване (висушене до 13 % вологості) тісто з пшеничного борошна спеціального помелу і води із збагачувачами і без них.

Для виробництва макаронних виробів використовують макаронне борошно двох сортів: вищого (крупка) і 1-го (напівкрупка). Іноді використовують хлібопекарське борошно вищого і 1-го сортів.

Для поліпшення харчової і біологічної цінності, органолептичних показників (колір, смак) під час виробництва макаронних виробів додають збагачувачі (молочні, яєчні, томатні тощо), вітаміни B_1, B_2, PP, концентрати й ізоляти білків бобових культур (сої, гороху), соки фруктів та овочів, фруктові пасти.

Хімічний склад макаронних виробів залежить від хімічного складу пшеничного борошна і збагачувачів. Основну масу макаронних виробів становлять вуглеводи (67,1–69,8), передусім крохмаль і декстрини, вміст яких коливається від 62 (молочні) до 67,7 % (з борошна вищого сорту без збагачувачів). Кількість цукрів у макаронних виробах — на рівні 2 %, у молочних виробах з борошна вищого сорту — 4,8 %. Білки (10,4–11,5 %) макаронних виробів належать до повноцінних, проте до їхнього складу входить мало таких незамінних амінокислот, як лізин, метіонін і триптофан. Додавання до макаронних виробів молочних і яєчних продуктів збільшує кількість повноцінних білків і підвищує їхню біологічну цінність.

Засвоюваність хімічних речовин макаронних виробів досить висока: білків — 85 %, жиру — 93 %, вуглеводів — 96 %. Енергетична цінність 100 г кулінарних виробів висока — 335–345 ккал. Макаронні вироби широко використовують у кулінарії для приготування перших, других страв і гарнірів, завдяки швидкому приготуванню (5–20 хв), доброму смаку і приємному зовнішньому вигляду. Вони добре поєднуються з м'ясом, сиром, солодкими стравами.

Залежно від якості і сорту борошна, яке використовують для виготовлення макаронних виробів, їх поділяють на три групи (А, Б, В) і два класи (1 і 2).

Макаронні вироби групи А виготовляють із борошна твердої пшениці і борошна вищого сорту з твердої пшениці, групи Б — з борошна м'якої склоподібної пшениці, групи В — з хлібопекарського пшеничного борошна і макаронного борошна вищого сорту з м'якої пшениці (крупки).

До 1-го класу належать макаронні вироби, які виготовляють з борошна вищого сорту, до 2-го — з борошна 1-го сорту.

Залежно від смакових добавок або збагачувачів групу і клас виробів доповнюють назвою смакової добавки або збагачувача. Наприклад, група А 1-й клас яєчний або молочний, група А 2-й клас томатний тощо.

Залежно від форми, довжини, ширини, діаметра розрізняють чотири типи макаронних виробів: трубчасті (макарони, ріжки, пір'я) і ниткоподібні (вермішель), стрічкоподібні (локшина) і фігурні (Алфавіт, Зірочки, Ракушки тощо).

За призначенням макаронні вироби поділяють на звичайні, дитячого і дієтичного харчування. До рецептури макаронних виробів Дитяче харчування і шкільних входять яйця і сухе незбиране молоко, в Артек — яйця і нежирний свіжий сир.

Для виготовлення вітамінізованих макаронних виробів використовують вітаміни B_1, B_2, PP, для безбілкових (їх рекомендують людям з нирковою недостатністю, серцевими захворюваннями, гіпертонією) — кукурудзяний крохмаль (замість борошна).

Колір макаронних виробів має бути однотонним, з кремовим або жовтуватим відтінком, який відповідає сорту борошна. При внесенні добавок колір змінюється відповідно до їхнього кольору. Поверхня виробів гладенька, допускається незначна шорсткість. Форма правильна, відповідає назві виробів.

Зберігають крупи, бобові і макаронні вироби у складі для сухих продуктів, приміщенні з природним освітленням і доброю вентиляцією, де підтримують потрібну температуру (+12 °С) і вологість повітря (60–70 %). У зимовий період його опалюють.

Продукти складають і зберігають у тарі на підтоварниках штабельним способом. Штабелі розміщують так, щоб була колова циркуляція повітря.

§ 3. Підготовка круп, бобових і макаронних виробів для варіння

Зміни, що відбуваються в крупах, бобових і макаронних виробах під час варіння

Для приготування страв і гарнірів крупи, бобові і макаронні вироби варять.

Крупи перед варінням перебирають, а дрібні просіюють через сито з різними отворами залежно від їх розміру, потім промивають 2–3 рази, щоразу заливаючи свіжою водою. Води беруть таку кількість, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою (30–40°С), а потім гарячою (55–60°С), ячну — тільки теплою. Пшоно перед варінням обшпарюють, щоб видалити з нього гіркуватий присмак. Після промивання у крупах залишається вода (15–30% маси сухих круп), що слід враховувати під час варіння каш.

Манну, гречану і крупи з розколотих і плющених зерен промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. Якщо надходить сира гречана крупа, її слід попередньо обсмажити для поліпшення якості і прискорення часу варіння. На лист насипають підготовлені крупи шаром не більш ніж 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110–120°С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмажених круп гарно розсипаються, мають кращий смак і аромат. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують на листі у жаровій шафі до світло-жовтого кольору.

Бобові перед варінням перебирають, видаляють домішки, пошкоджені зерна і промивають 2–3 рази теплою водою, потім замочують у холодній воді (крім гороху лущеного і колотого) на 5–8 год. На 1 кг бобових потрібно 2 л води.

Під час замочування бобові поглинають воду, маса їх збільшується вдвічі. Попередньо замочені бобові швидше розварюються і краще зберігають свою форму.

У процесі замочування треба стежити, щоб температура води не перевищувала 15°С, оскільки у теплій воді бобові швидко прокисають. Кислота, яка утворюється при цьому, сповільнює розварювання.

Макаронні вироби перед варінням перебирають, видаляють сторонні домішки. Довгі вироби розламують на частини до 10 см завдовжки. Дрібні вироби просіюють.

Під час замочування круп та бобових і на початку варіння їх і макаронних виробів білки поглинають велику кількість рідини і набухають. При температурі 50–70°С білки зсідаються, а рідина, яку вони поглинули, спресовується і поглинається крохмалем, який клейстеризується. Завдяки цьому крупи, бобові і макаронні вироби збільшуються в об'ємі і масі. Збільшення у масі круп, бобових і макаронних виробів під час варіння називається ***приваром***.

Одночасно під час клейстеризації крохмалю разом з водою поглинаються і водорозчинні речовини (білки, вуглеводи, мінеральні речовини), які містяться в крупах і бобових. Це сприяє кращому їх засвоєнню.

Тривалість варіння залежить від товщини стінок клітин круп і бобових. Від міцності стінок клітин залежить зовнішній вигляд готових зерен. Так, стінки клітин перлової крупи не руйнуються протягом усього періоду варіння, а в рисових крупах і пшоні оболонка частково руйнується, при цьому порушується форма і цілісність зерен. Під час варіння протопектин стінок клітин розщеплюється в присутності води з утворенням пектину, структура зерен руйнується і крупи й бобові досягають готовності.

У процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів частина розчинених вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів (близько 30%) переходить у відвар. Відвари слід використовувати для приготування перших страв і соусів.

Страви і гарніри з круп, бобових і макаронних виробів готують у соусному відділенні гарячого цеху. Для цього використовують кухонний посуд — казани наплитні, каструлі різної місткості з товстим дном, сотейники, сковороди, листи, кухарські лопатки, виделки, шумівки, черпаки.

§ 4. Каші

Каші варять з різних круп на воді, бульйоні, молоці або суміші молока з водою. За консистенцією їх поділяють на розсипчасті, в'язкі й рідкі. Консистенція каш залежить від співвідношення круп і рідини. Кількість рідини на 1 кг круп для приготування каш різної консистенції, вихід готових каш, тривалість їх варіння і привар наведено в *табл. 2*.

Загальні правила варіння каш. Для варіння каш рекомендується використовувати посуд із товстим дном (4–5 см), об'єм якого попередньо виміряний.

Таблиця 2. **Співвідношення круп і рідини для каш різної консистенції, тривалість варіння і привар**

Каша	На 1 кг виходу каші		На 1 кг крупи і вихід каші		Тривалість варіння, год	Привар, %
	Крупи, г	Рідини, л	Рідини, л	Вихід, кг		
Розсипчаста:						
гречана з сирих круп і таких, що швидко розварюються	476	0,71	1,5	2,1	4–4,5	110
підсмажених	417	0,79	1,9	2,4	1,5–2	140
пшоняна	400	0,72	1,8	2,5	1,5 2	150
рисова	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячна, перлова, кукурудзяна	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшенична	400	0,72	1,8	2,5	1,5–2	150
В'язка:						
гречана	250	0,80	3,2	4,0	1–1,5	300
манна	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшоняна	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
рисова і перлова	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
кукурудзяна	285	0,77	2,7	3,5	2,0	250
Рідка:						
манна	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисова	154	0,88	5,7	6,5	1–1,5	550
вівсяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
пшенична, кукурудзяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
з вівсяних пластівців Геркулес	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550

Співвідношення рідини і круп залежить від виду каші, круп, способу попередньої обробки їх (промиті, підсмажені, підсушені). Для каш з круп, які перед варінням промивають, рідини беруть на 10–12 % менше, оскільки частина води залишається в крупах.

Сіль і цукор кладуть у казан з рідиною до засипання круп з розрахунку на 1 кг круп для розсипчастих каш, які готують на воді або бульйоні — 10 г, для рідких молочних солодких — 5 г. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду розсипчастих каш перед засипанням круп кладуть жир від 50 до 100 г на 1 кг круп.

Підготовлені крупи треба засипати або закладати у киплячу рідину. Промиті крупи мають бути теплими. Після закладання (засипання) круп у рідину їх перемішують дерев'яною кописткою, піднімаючи крупу з дна посуду (щоб не прилипала). Крупи перемішують обережно, щоб не порушити цілісності зерен, оскільки при цьому буде виділятися у воду крохмаль, який при подальшому нагріванні клейстеризується, а набухання і розварювання круп буде сповільнюватись. Пустотілі зерна, які спливають наверх, знімають шумівкою.

- Під час варіння каші засипайте крупу в окріп, інакше крохмаль виллється з крупи, осяде на дно посуду і каша пригорить.
- Розсипчаста каша при упріванні не підгорить, якщо посудину з нею поставити на лист з водою.

Коли крупи поглинуть всю рідину і набухнуть, перемішування припиняють, поверхню каші вирівнюють, казан закривають кришкою, зменшують нагрівання до температури 90–100 °С і залишають для упрівання. Тривалість цього процесу залежить від сорту круп і способу варіння, взагалі упрівання триває 1,5–2 год. Манна каша будь-якої консистенції доходить до готовності протягом 10–15 хв, каша з пластівців Геркулес — 30 хв. Щоб каша краще розсипалася, її розпушують кухарською виделкою. Манну крупу засипають у киплячу рідину тоненькою цівкою, безперервно помішуючи, оскільки вона заварюється за 20–30 с. Одночасно рекомендується засипати до 5 кг манної крупи. У разі варіння молочної каші з пшона, рису, перлових круп їх попередньо варять у киплячій воді, взятій за нормою, до розм'якшення (10–30 хв), оскільки вони погано розварюються у молоці, потім вливають гаряче молоко і варять до готовності. Варять молочну кашу при слабкому кипінні, щоб вона не пригоріла.

Розсипчасті каші

Розсипчасті каші варять з рису, пшона, гречаної, перлової, ячної і полтавської круп на воді або бульйоні. Використовують як самостійну страву. Перед подаванням гарячу розсипчасту кашу кладуть в підігріту столову мілку тарілку і поливають розтопленим маслом вершковим або маргарином столовим, або посипають цукром, можна відпускати з жиром і цукром; з пасерованою цибулею і смаженим салом шпик; смаженими разом з цибулею вареними грибами; смаженою печінкою; зі шкварками; з посіченими звареними круто яйцями і маслом; з кип'яченим молоком. Кип'ячене молоко гаряче або холодне подають у склянці або разом з кашею у глибокій тарілці. Розсипчасті каші можна використовувати і як гарнір до страв з м'яса, риби, птиці.

Гречана каша. У наплитний або стаціонарний казан наливають за нормою воду, доводять до кипіння, додають сіль і засипають підготовлену крупу, перемішують дерев'яною кописткою. Знімають шумівкою зерна, які спливли. Варять,

періодично помішуючи, до загусання, додають жир (5–10 % маси крупи), вирівнюють поверхню, закривають кришкою і розпарюють кашу до готовності при малому нагріванні. Для приготування каші з підсмажених круп слід влити води на 5–6 % більше, ніж для каші з сирих, оскільки така каша вариться швидше. Щоб каша була розсипчастою, її розпушують кухарською виделкою.

Рисова каша. *1-й спосіб.* У киплячу підсолену воду, яку наливають за нормою, додають жир (5–10 % маси рису), закладають підготовлений рис і варять, помішуючи, до загусання. Потім доводять до готовності в посуді з закритою кришкою в жаровій шафі протягом 1 год при слабкому нагріванні.

2-й спосіб (рис припущений). Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець. Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають. Припущений рис використовують як гарнір до страв з птиці, як самостійну страву, для начинок.

3-й спосіб (рис відкидний). Підготовлений рис закладають у киплячу підсолену воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25–30 хв. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі.

Пшоняна каша. *1-й спосіб.* У киплячу підсолену воду, взяту за нормою, закладають підготовлену крупу і варять до загусання, періодично помішуючи. Доводять до готовності в жаровій шафі протягом 1,5 год.

2-й спосіб (зливна каша). У киплячу підсолену воду (5–6 л на 1 кг крупи і 50 г солі) закладають підготовлену крупу і варять протягом 5–7 хв, потім воду зливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 30–40 хв.

- Якщо каша пригоріла, швидко перекладіть її в інший чистий посуд.
- Не перемішуйте розсипчасту рисову кашу під час варіння: від цього можуть пом'ятися зерна.
- Перлова крупа швидше розвариться, якщо її перед варінням замочити в холодній воді на 2–3 год.

В'язкі каші

В'язкі каші мають густу консистенцію, при температурі 60–70 °C вони тримаються в тарілці гіркою і не розпливаються. Крупинки в таких кашах добре розварені, але не злипаються між собою. Такі каші варять за загальними правилами на воді, молоці або суміші молока з водою з усіх видів круп, однак доцільніше використовувати подрібнені, оскільки вони краще розварюються і швидше набухають. З 1 кг круп дістають 4–5 кг готової в'язкої каші. На молоці варять солодкі каші. У ці каші можна додавати родзинки, курагу, чорнослив. Подають з маслом вершковим, а зварені на воді — з жиром.

Каша манна з яблуками. В кипляче молоко всипають, помішуючи, тоненькою цівкою манну крупу, додають сіль і варять 8–10 хв, потім кладуть масло вершкове, подрібнені на тертці яблука (без шкірочки і серцевини) і варять до готовності. Перед подаванням кашу порціонують, посипають цукром і корицею. Окремо подають соус яблучний.

Каша в'язка з гарбузом. Гарбуз обчищають від шкірочки, видаляють насіння, нарізують дрібними кубиками, кладуть у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор і доводять до кипіння. Потім засипають підготовлену крупу (пшоно, або пшеничну крупу, або рис) і варять до готовності при слабкому кипінні. Перед подаванням гарячу кашу з гарбузом порціонують і поливають маргарином столовим або кладуть шматочок масла вершкового.

Банош (бануш). У киплячу підсолену сметану цівкою всипають кукурудзяну крупу, помішуючи дерев'яною кописткою до загусання. Відпускають на тарілці гіркою і посипають тертою бринзою або твердим сиром.

Каша в'язка з чорносливом. Чорнослив перебирають, миють, заливають водою і доводять до кипіння, а потім залишають у воді для повного набухання, виймають кісточки. Після цього відвар зливають, додають до нього необхідну кількість води і варять кашу.

Перед подаванням кашу порціонують, зверху кладуть чорнослив без кісточки і поливають жиром.

Рідкі каші

Рідкі каші готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячної і саго, на молоці або суміші молока і води (60 % молока і 40 % води), чи на воді. Рідкими вважаються каші, вихід яких становить 5–6 кг з 1 кг круп. Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.

Подають гарячими з вершковим або топленим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом (20–30 г на порцію), корицею, якою посипають кашу (0,5 г на порцію).

Вимоги до якості каш. У готовій розсипчастій каші зерна добре зварені, зберігають форму і легко відокремлюються одне від одного, у в'язкій — частково розварені, але не злипаються, при температурі 60–70 °С каша тримається на тарілці гіркою. У рідкій каші зерна повністю набухли, добре розварені, втратили свою форму, консистенція рідка, однорідна, каша розтікається по тарілці. Всі каші мають смак і запах, властиві певному виду крупи.

Зберігають готові каші на мармиті при температурі 70–80 °С протягом 4 год. При зберіганні більш ніж 4 год починається старіння клейстеризованого крохмалю. При цьому крохмальні драглі (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші значно зменшується. Старіння особливо інтенсивно відбувається в перші 24 год, причому чим більша вологість каш, тим швидше відбувається цей процес. Найшвидше старіє пшоняна каша, потім рисова, гречана і найменше — манна.

При повторному нагріванні каш їх початкові властивості знову відновлюються. У гречаній каші вміст водорозчинних речовин відновлюється повністю, пшоняній — на 50 %, рисовій — на 20 %.

§ 5. Страви з бобових

Правила варіння бобових. Підготовлені бобові заливають перевареною холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Бобові містять велику кількість клітковини, зверху їх зерна вкриті товстою оболонкою, тому вони погано розварюються. Тривалість варіння бобових коливається в таких межах: сочевиці — 40–60 хв, гороху — 1–1,5 год, квасолі — 1,5–2 год. У разі википання рідини при варінні бобових підливають гарячу кип'ячену воду, оскільки холодна вода затримує їхню розварюваність і зер-

на втрачають свою форму. Для поліпшення смаку бобових під час варіння можна додати коріння петрушки, селери, моркву, нарізані дрібними кубиками, — 3 г на порцію, лавровий лист, запашний перець горошком. Після закінчення варіння спеції виймають.

◆ **Бобові** погано розварюються у кислому і солоному середовищах, тому їх варіть без солі, томатного пюре, а для варіння використовуйте кип'ячену воду.

Після того як бобові стануть м'якими, додають сіль і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають. Заправляють бобові томатним пюре і соусами тоді, коли зерна повністю зваряться (після зливання відвару).

Кольорові сорти квасолі містять речовини, які надають їй гіркуватого присмаку, а відвару — неприємного смаку і темного кольору. Тому кольорову квасолю варять 15–20 хв, відвар зливають, а потім заливають гарячою водою і варять до готовності.

З 1 кг сухих бобових дістають 2,1 кг варених. Збільшення маси відбувається за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. *Привар становить 110%.*

Зварені бобові використовують як самостійну страву (подають з різними соусами — молочним, томатним), а також з салом шпик, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

◆ **Не додавайте** під час варіння бобових харчову соду для прискорення розм'якшення їх, оскільки вона руйнує вітаміни групи В, погіршує колір і смак готових бобових.

◆ **Не змішуйте** різні сорти квасолі: тривалість варіння їх неоднакова.

Горох або нут з салом і цибулею. Сало нарізують дрібними кубиками і підсмажують, додають ріпчасту цибулю, нарізану кубиками, і пасерують.

Бобові варять, солять, додають підсмажене з цибулею сало, добре прогрівають. Перед подаванням порціонують.

Квасоля протерта. Варену квасолю пропускають через м'ясорубку або протиральну машину, додають сіль, перець, перемішують.

Перед подаванням посипають пасерованою цибулею і поливають часниковим соусом.

Бобові в соусі. Варені бобові з'єднують з соусом томатним, молочним, перемішують, нагрівають до кипіння, заправляють сіллю, перцем, маргарином. Перед подаванням порціонують.

Вимоги до якості страв і гарнірів з бобових. Зварені бобові зберігають свою форму. Консистенція зерен м'яка, вони добре розварені, остаточно набухли. Протерті бобові мають густу, однорідну і пухку консистенцію. Смак і запах властиві смаку і запаху бобових, з яких приготовано страву, з присмаком і ароматом соусів і тих продуктів, з якими її подають.

§ 6. Страви з макаронних виробів

Макаронні вироби варять двома способами.

1-й спосіб (зливний). Макарони, локшину, вермішель кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5–6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Чим більше співвідношення води і макаронних виробів,

тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20–30 хв, локшину — 20–25, вермішель — 12–15 хв.

♦ Не залишайте у воді зварені макаронні вироби: вони розкиснуть.

Варені макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром (для поливання страви перед подаванням), перемішують дерев'яною кописткою, щоб вони не склеїлись і не утворились грудочки.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі у 2–3 рази внаслідок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. *Привар становить 150%.* Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

Варені макаронні вироби подають як самостійну страву з жиром, овочами, кисломолочним сиром, квасолею і підсмаженою з томатним пюре цибулею, маком, грибами, з маслом вершковим і сметаною.

Варені макаронні вироби також використовують як гарнір до страв з м'яса і риби.

♦ Варені макаронні вироби погано поєднуються зі стравами з гуски і качки.

2-й спосіб (незливний). У киплячу підсолену воду (на 1 кг — 2,2–3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші. Привар становить 200–300%. Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв.

Вимоги до якості страв і гарнірів з макаронних виробів. Варені макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму. Колір варених макаронів білий. Смак і запах властиві макаронним виробам без запаху затхлості.

Страви з макаронних виробів реалізують протягом 2-х год після їх приготування.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які крупи, бобові і макаронні вироби використовують у закладах ресторанного господарства? Дайте їм характеристику.
2. На які речовини багаті крупи, бобові та макаронні вироби?
3. Як підготувати крупи, бобові та макаронні вироби для варіння?
4. Поясніть, що таке «привар».
5. Які правила варіння каш?
6. Як готують і подають розсипчасті каші — гречану, рисову, пшоняну?
7. Як готують і подають в'язкі каші? Чим вони відрізняються від розсипчастих?
8. Як готують і подають кашу в'язку з гарбузом? Кашу манну з яблуками?
9. Які каші вважають рідкими?
10. Як приготувати рідку манну кашу?
11. Що означає термін «старіння» каш?
12. Які правила варіння бобових?
13. Як варять макаронні вироби зливним і незливним способом?

Розділ 7

ПЕРШІ СТРАВИ

§ 1. Значення перших страв у харчуванні людини та їх класифікація

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення, оскільки їх готують із різноманітних продуктів. Секрецію травних залоз підвищують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (помідорів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани тощо), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом біологічно активних речовин (вітамінів, мінеральних речовин, незамінних амінокислот і незамінних поліненасичених жирних кислот, фосфоліпідів тощо). Вони містять велику кількість рідини і покривають на 15–25 % потребу організму у воді.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (супи-пюре, борщі, юшки з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до їхнього складу входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки тощо). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві юшки (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.

Перші страви класифікують за характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування.

За *характером рідкої основи* перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, м'ясному, з сільськогосподарської птиці, рибному) і відварах (грибному, овочевому, з круп, бобових і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої — на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

За *температурою подавання* перші страви поділяють на гарячі (температура 75–80 °С) і холодні (14 °С). Гарячими відпускають перші страви на бульйонах, відварах і молоці, холодними — всі інші. Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — найчастіше гарячими.

За *способом приготування* розрізняють перші страви заправні (борщі, юшки картопляні, розсольники тощо), прозорі (бульйони), пюреподібні (супи-пюре, супи-креми) і різні супи (солодкі, молочні, холодні).

Перші страви, які готують з продуктів молочних і рослинного походження (без м'яса), називають вегетаріанськими.

Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, холодні — в холодному цеху.

§ 2. Технологія приготування овочевої пасеровки

Нарізані овочі пасерують у невеликій кількості жиру (10–15 % маси овочів) *без утворення рум'яної кірочки*. Для цього у сотейнику, або чавунній сковороді, або електросковороді розігрівають жир до температури 105–110 °С, кладуть підготовлені овочі: спочатку цибулю пасерують 2–5 хв до розм'якшення, потім моркву

і пасерують 5–6 хв, а через деякий час петрушку або селеру і пасерують ще 5–6 хв. Шар овочів має бути 3–4 см. Пасерують при температурі 110–120 °С, періодично розмішуючи. Кожен вид овочів можна пасерувати окремо. Під час пасерування маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину, яка частково випаровується.

Розмір втрат маси під час пасерування овочів:

- цибуля ріпчаста (соломкою, кубиками), пасерована до напівготовності (для супів) — 26 %;
- цибуля ріпчаста (соломкою, кубиками), пасерована до готовності (для соусів і других страв) — 50 %;
- цибуля порей — 40 %;
- цибуля зелена — 35 %;
- морква (соломкою, скибочками, кубиками) — 32 %;
- пастернак, петрушка, селера (соломкою, скибочками, кубиками) — 37 %;
- буряки столові (соломкою, скибочками, кубиками) — 38 %.

Томатне пюре розводять невеликою кількістю бульйону або води і пасерують з жиром (5–10 % маси продукту) 15–20 хв. Томатне пюре можна пасерувати разом з овочами: спочатку овочі пасерують до розм'якшення, а потім кладуть розведене томатне пюре і пасерують разом 15–20 хв.

Під час пасерування в жирі розчиняються каротин і барвні речовини томату й моркви, ефірні олії цибулі й білого коріння, які надають жиру кольору і запаху продукту. Каротин, розчинений у жирі, краще засвоюється. Страви, до яких додають пасеровані овочі і томат, набувають приємного зовнішнього вигляду, запаху, кольору і смаку. Пасеровані овочі краще, ніж сирі, зберігають свою форму нарізки під час теплової обробки.

§ 3. Загальні правила приготування та подавання заправних перших страв

Заправними називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатним пюре і борошном. До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку й аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, капусняки, розсольники, солянки, юшки (овочеві, картопляні, без картоплі) і куліші.

Для їх приготування обчищені овочі шаткують соломкою або нарізують відповідної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусту тушкують, солоні огірки нарізують і припускають, столові буряки варять або печуть неочищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають. Нарізані ріпчасту цибулю, моркву, біле коріння, томати (помідори) і томатне пюре пасерують з жиром, борошно I сорту — з жиром або без нього. Жирову пасеровку розводять гарячим, а суху — охолодженим бульйоном або відваром (1:4), розмішують до однорідної маси і проціджують.

Крупи перебирають, а дрібні просіюють, потім промивають 2–3 рази, кожного разу міняючи воду. Пшоно промивають, а потім обшпарюють, щоб видалити гіркість.

Щоб зберегти прозорість супів перлову крупу після промивання варять до напівготовності, відвар зливають, а крупу промивають, оскільки відвар з неї має темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного

зовнішнього вигляду, а локшину домашню просіюють, кладуть у киплячу підсолену воду на 1–2 хв, відкидають на сито або друшляк, дають стекти воді.

Макарони перебирають і розламують.

◆ Розігрівайте бульйон при відкритій кришці: відкритий вихід пари запобігає його помутнінню.

Під час приготування та подавання заправних перших страв слід дотримуватися таких правил:

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.

2. Овочі для заправних перших страв нарізують відповідно до установленої форми для кожного виду першої страви.

3. Бобові у перші страви закладають звареними до розм'якшення разом із відваром.

4. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду у певній послідовності залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати. При цьому слід суворо дотримуватись установлених термінів варіння продуктів, оскільки внаслідок тривалого варіння втрачається значна частина вітамінів, знижуються смакові властивості перших страв, а картопля, овочі та інші продукти переварюються, втрачають свою форму. Тривалість варіння окремих продуктів наведено в *табл. 3*.

Таблиця 3. **Тривалість варіння окремих продуктів**

Продукт	Тривалість варіння, хв	Продукт	Тривалість варіння, хв
Рис	30	Капуста білоголова свіжа	20–30
Перлові крупи (запарені)	40–50	Капуста цвітна	20–25
Квасоля замочена	60–70	Овочі пасеровані	12–15
Горох лущений	30–50	Буряки тушковані	10–12
Макарони	30–40	Картопля нарізана	12–15
Локшина	20–25	Лопаточки зеленого горошку	8–10
Вермішель	12–15	Квасоля стручкова	8–10
Супова засипка	10–12	Шпинат	5–7
Капуста квашена тушкована	25–30		

5. Сирими закладають петрушку і селеру, свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової (її попередньо відварюють, потім промивають гарячою водою кілька разів), а моркву, ріпу, цибулю, томатне пюре — пасерованими.

◆ Закладайте сирими петрушку й селеру за 20–25 хв до закінчення варіння. Це поліпшує смак і зовнішній вигляд першої страви.

6. Квашену капусту спочатку тушкують, а потім закладають у першу страву. Для цього її перебирають, великі екземпляри подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10–15%), бульйон або воду (20–25% маси капусти) і тушкують 1,5–2,5 год, періодично помішуючи.

7. У перші страви, до яких входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.

8. Заправні перші страви, за винятком кулешів, юшок картопляних і тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном, водою або відваром. Воно надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.

9. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10–15 хв до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 5–10 хв до закінчення варіння.

- Для пасерування овочів краще використовувати кулінарні жири, жир тваринний топлений харчовий, рослинні жири (для грибних, рибних і вегетаріанських супів), а також жири, які зняті з бульйонів в процесі їх варіння.
- Закладайте у заправні супи цибулю і моркву тільки пасерованими: під час варіння вони не втратять свого аромату.

10. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20–40 г [нетто] на 1000 г супу), який обробляють, шаткують соломкою, пасерують або закладають сирим, при цьому відповідно зменшують закладання інших овочів.

11. Заправні перші страви варять при слабкому кипінні, оскільки під час бурхливого кипіння овочі дуже розварюються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини, які містяться в овочах.

12. Для поліпшення смаку перших страв, збудження апетиту, поліпшення засвоєння їжі, активізації обміну речовин, підвищення захисних функцій організму додають прянощі і харчові приправи. **Прянощі** — це висушені різні частини рослин: листя, квіти, насіння, плоди, кора, коріння, багаті ефірними оліями, глікозидами, алкалоїдами, які зумовлюють їх специфічний смак і аромат.

Залежно від частини рослини, яка використовується в їжу, прянощі поділяють на групи: ***плодові*** (перець, бадьян, аніс, ваніль, ясенець, кардамон, коріандр та ін.), ***насіннєві*** (мускатний горіх, гірчиця, кріп), ***квіткові*** (гвоздика, касія, шафран), ***листкові*** (лавровий лист, бергамот, орегано), ***кіркові*** (кориця), ***кореневі*** (імбир, куркума, калган).

Під час приготування перших страв використовують такі прянощі як лавровий лист, перець чорний і духмяний горошком. Їх кладуть у перші страви за 5–7 хв до готовності.

Лавровий лист — це висушене листя духмяної вічнозеленої рослини лавра. Листя овальне і продовгувате — ланцетне, колір зелений різних відтінків, смак трохи гіркуватий, запах пряний, ароматний, вміст ефірної олії до 3%. Лавровий лист — це універсальна пряність, яку використовують для різних страв, виробів і напоїв, крім солодких. Під час тривалої теплової обробки лаврового листа їжа набуває гіркого присмаку, тому у перші страви його кладуть наприкінці варіння (за 5 хв до закінчення варіння). З готової страви обов'язково його видаляють.

Перець чорний горошком має кулясту форму, зморшкувату поверхню діаметром від 3 до 5 мм; колір чорний, матовий, із коричневим відтінком; смак гостро пекучий. Гострий смак і аромат перцю залежать від ефірної олії й алкалоїду пиперину, що входять до його складу.

Перець духмяний горошком відрізняється від перцю чорного горошком більшим розміром (3–8 мм у діаметрі), темно-коричневим кольором, гладенькою поверхнею, позбавлений пекучого смаку і має аромат гвоздики, чорного перцю, мускатного горіха і кориці.

До харчових приправ належать кухонна сіль, соуси промислового виробництва, гірчиця харчова готова, харчові кислоти, глутамат натрію, маслини, капарці. *Кухонна сіль* — це речовина у вигляді кристаликів, що містить 97–99 % хлористого натрію і солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гігроскопічності, жорсткості і гіркуватого присмаку. Що менше в солі цих домішок, то вища її якість.

Гірчиця харчова готова має мазку, однорідну, жовтого кольору (допускається коричневий відтінок) консистенцію, смак — гостропекучий, властивий гірчиці, без сторонніх присмаків. Гірчиця харчова входить до рецептури окрошок.

Харчові кислоти. Оцтова кислота надходить у вигляді оцтової есенції і столового оцту. Оцтову есенцію отримують при сухій перегонці дерева. Вона містить 80 % оцтової кислоти. Перед вживанням у їжу есенцію розводять холодною кип'яченою водою. Щоб отримати 1 л 3 %-ного столового оцту, потрібно взяти 33 г есенції і 967 г води. Оцтову есенцію розливають у пляшки по 100, 150 і 200 г. Оцтова есенція і оцет мають бути прозорими, без каламуті, осаду, слизоутворювальних бактерій, оцтових мушок і кліщів.

Харчову лимонну кислоту випускають у вигляді безбарвних або злегка жовтуватих кристалів, які містять не менш як 99 % лимонної кислоти. Кристали мають легко розчинятися у воді й давати прозорий без запаху розчин приємного кислого смаку. Використовують так само, як і оцет, її зберігають у сухих приміщеннях.

Оливки — недостиглі зеленкуваті плоди оливкового дерева (вирощують у Криму, Азербайджані, Вірменії, Туркменистані). *Маслини* — зрілі, темно-маслянисті плоди оливкового дерева. Мариновані маслини і оливки надходять у скляних закупорених банках місткістю 0,2–0,5 л. Їх розфасовують разом із розсолом. Колір консервованих маслин коричневий, оливок — оливковий, смак солоний із незначною природною гіркотою і відчуттям жиру маслин; консистенція щільна. Плоди мають бути у діаметрі не менше як 15 мм і завдовжки 20 мм. Маслини солоні (сухого засолу) упаковують у дубові або букові бочки місткістю до 100 л. Колір солоних маслин чорний, темно-фіолетовий або коричневий. Плоди великі, зморшкуваті, блискучі, однакові за розміром, із ніжною, соковитою м'ясистою і маслянистою м'якоттю, приємним смаком, із незначною природною гіркотою.

Капарці — нерозпуклі квіткові бруньки багатолітнього дикорослого чагарнику капарця, який росте у Криму, Азербайджані, Вірменії, Туркменистані. Їх споживають маринованими або солоними. Кращі смакові якості мають консервовані дрібні каперці (в діаметрі не більше як 10 мм), округлої форми, які виготовляють із додавання оцту і солі. Вони мають темно-оливковий колір і своєрідний смак. Оливки, маслини і капарці входять в рецептуру солянок.

- Надлишок спецій і солі погіршує смак і аромат першої страви. На порцію (вихід 500 г) використовують: перцю горошком — 0,05 г, лаврового листу — 0,02, солі — 3–5 г.

- Не варіть довго перші страви з перцем горошком і лавровим листом: вони втрачають свій аромат, а страва стає гіркуватою.
- Не залишайте лавровий лист у готовій страві: від нього вона набуде гіркуватого смаку.
- В 1 г міститься 12 шт. гвоздики, 7 шт. лаврового листу, 30 шт. перцю горошком гіркого, 15 шт. перцю духмяного горошком.

13. Зварені заправні перші страви настоюють, залишаючи їх на плиті на 10–15 хв, щоб сплив жир. Вони стають прозорішими й ароматнішими.

14. Розтертий часник додають у першу страву наприкінці варіння. Після цього страву не кип'ятять.

15. Подають гарячі заправні перші страви у підігрітій до 40–50 °С столовій глибокій порційній (діаметром 240 мм, місткістю 500 $см^3$) або у півпорційній (діаметром 200 мм, місткістю 250 $см^3$) тарілці, її ставлять на підставну столову мілку або закусочну тарілку (такого самого діаметра).

16. Порціонують перші страви у такій послідовності: спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса або птиці, риби, фрикадельки, нашатковані гриби (25, 35, 50 або 75 г на порцію), наливають густу, а потім рідку частину страви, зверху кладуть підготовлену (оброблену, ошпарену окропом, обсушену і дрібно нарізану) зелень кропу, петрушки або цибулі для збагачення їх вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2–3 г нетто на порцію).

Сметану кладуть у тарілку або подають окремо в соуснику (10, 15 або 25 г на одну порцію).

17. Для групи відвідувачів заправні перші страви подають у підігрітих супницях, які сталять на підставну столову мілку тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою, окремо на тарілці — черпак для порціонування.

18. Температура подавання заправних перших страв 75–80 °С.

19. Норма подавання заправної першої страви може становити 500, 400, 300, 250 г залежно від замовлення відвідувачів.

§ 4. Юшки картопляні

Готують юшки картопляні вегетаріанські, на бульйонах (м'ясному, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці), грибному відварі з різними продуктами: крупами, бобовими, макаронними виробами, овочами, грибами, галушками, фрикадельками. Вони прості у приготуванні, мають приємний смак і аромат. Подають юшки картопляні з м'ясними продуктами, рибою, грибами, галушками, фрикадельками, зверху кладуть дрібно нарізану зелень петрушки (для збагачення вітаміном С і надання страві привабливого вигляду). Юшки картопляні з овочами можна подати з сметаною.

- Моркву для юшок пасеруйте ще й тому, що каротин, який міститься у ній, розчиняється в жирі і підфарбовує його, завдяки цьому юшки набувають золотистого забарвлення.
- Лавровий лист та інші спеції в овочеві юшки кладіть в обмеженій кількості або зовсім не давайте — ці страви ароматизуються овочами.
- Щоб зберегти прозорість юшок перлову крупу попередньо відварюють до напівготовності і промивають, а локшину домашню — просіюють і обшпарюють підсоленим окропом протягом 1–2 хв, потім відкидають на сито або друшляк і дають стекти воді.

Юшка картопляна. У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають нарізані кубиками або соломкою і пасеровані з томатним пюре цибулю, моркву, петрушку, варять до готовності (12–15 хв). За 5–7 хв до закінчення варіння додають сіль і спеції. Юшку можна готувати без томатного пюре. Вона буде смачнішою, якщо замість томатного пюре використати нарізані часточками свіжі помідори (без шкірочки). Цю юшку найкраще готувати з рибою і рибними продуктами. Якщо готують юшку з грибами, варені гриби нарізують скибочками або соломкою, злегка обсмажують і кладуть разом з пасерованими овочами. Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо або рибу, наливають юшку, додають дрібно нарізану зелень петрушки.

Юшка картопляна з крупою. Картоплю нарізують великими кубиками або часточками, моркву, петрушку — маленькими кубиками, цибулю дрібно січуть. Цибулю і коріння пасерують. Крупи (крім манної і полтавської) перебирають, промивають теплою водою (40–50 °С), потім гарячою (60–70 °С), пшоно обшпарюють окропом, перлову крупу відварюють до напівготовності й промивають, манну просіюють. У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу (крім манної), варять 10 хв, додають картоплю, варять 10–15 хв, потім пасеровані овочі і варять до готовності. За 5–7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції. Якщо варять юшку з манною крупою, то її засипають за 5–7 хв до закінчення варіння. Юшку з перловою крупою можна приготувати з рибою і використати олію. Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо або рибу, наливають юшку, додають дрібно нарізану зелень петрушки.

Юшка картопляна з макаронними виробами. Макаронні вироби перебирають, макарони розламують так, щоб їх довжина становила 3–4 см. Овочі нарізують відповідно до виду макаронних виробів: картоплю брусочками, коріння і цибулю — соломкою для юшок з макаронами, локшиною, вермішеллю; кубиками — для юшок з фігурними макаронними виробами. Юшку можна приготувати з куркою, субпродуктами птиці, яловичиною, м'ясними консервами, грибами. Послідовність закладання продуктів залежить від виду макаронних виробів. У проціджений киплячий бульйон або грибний відвар, воду кладуть макарони або локшину, варять 7–10 хв, додають картоплю, пасеровані овочі і варять до готовності. Вермішель або засипку для юшки слід класти після пасерованих овочів за 10–15 хв до закінчення варіння. За 3–5 хв до закінчення варіння юшки додають сіль, спеції. Юшку можна готувати з томатним пюре (10 г на 1000 г юшки). Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, або птицю, або субпродукти, наливають юшку, посипають зеленню.

Юшка картопляна з бобовими. Цибулю дрібно січуть, картоплю нарізують великими кубиками, а моркву і петрушку — малими і пасерують на жирі або на салі шпик. Квасолю або горох, сочевицю варять до розм'якшення. У проціджений киплячий бульйон (м'ясо-кістковий, кістковий або з птиці) або грибний відвар кладуть варені бобові, доводять до кипіння, додають картоплю, через 5 хв — пасероване коріння та цибулю і варять до готовності. Зелений горошок закладають разом з пасерованими овочами. За 5–7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції. Перед подаванням юшку порціонують, кладуть дрібно нарізану зелень петрушки.

Юшку картопляну з бобовими можна готувати з додаванням вермішелі або домашньої локшини.

Юшка селянська. Варять м'ясний або м'ясо-кістковий бульйон. Картоплю нарізують кубиками, свіжу білоголову капусту — шашками, свіжі помідори без шкірочки — часточками, біле коріння і моркву — кружальцями або скибочками,

цибулю — часточками. Цибулю й коріння пасерують. У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, доводять до кипіння, додають капусту, варять 10–15 хв. Потім кладуть пасеровані цибулю і коріння, свіжі помідори, варять 5–7 хв, додають сіль, спеції, доводять до готовності. Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок м'яса (35 г на порцію), наливають юшку, кладуть сметану (10 г на порцію) і дрібно нарізану зелень петрушки.

Вимоги до якості юшок. Бульйон прозорий або трохи каламутний (якщо з макаронними виробами або крупою). Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні. Картопля й овочі нарізані скибочками, кубиками, брусочками. Овочі нерозварені (частина картоплі може бути розвареною). Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Крупи та макаронні вироби добре набухли, нерозварені, зберігають форму. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, які входять до складу юшки.

Термін зберігання юшок з макаронними виробами 30–40 хв, усіх інших — не більше 2 год.

§ 5. Молоко: товарознавчо-технологічна характеристика, продукти переробки, використання в кулінарії

Рідкою основою молочних супів є молоко, окрошок — кисломолочні напої. Більшість заправних супів подають зі сметаною. Під час приготування протертих супів використовують масло вершкове, вершки.

Хімічний склад і харчова цінність молока коров'ячого. *Молоко коров'яче* — це фізіологічна рідина, продукт нормальної секреції молочної залози тварин (самок), яке має ніжний і приємний смак, привабливий білий колір із жовтуватим відтінком. У ньому міститься понад 100 різних компонентів, які добре збалансовані, тому легко і майже повністю засвоюються організмом людини. Академік І. П. Павлов назвав молоко «дивовижною» їжею, приготовленою самою природою.

Молоко містить, %: води — 85–89; білків — 2,8–4; жирів — 2,9–6; молочного цукру — 4–4,7; мінеральних речовин — 0,7–1; вітаміни A, D, E, C, PP, групи B, ферменти.

Білки молока належать до групи повноцінних. Їх поділяють на три види: казеїн (у середньому 2,7 %), молочний альбумін (0,4 %), в якому сконцентрована значна кількість триптофану — дуже дієвої біологічної речовини, і глобулін (0,2 %), який має антибіотичні та імунні властивості, що захищають організм від інфекції.

Жир у молоці міститься у вигляді емульсії з жирових кульок. Кожна кулька оточена білково-лецитиновою оболонкою, яка перешкоджає їх з'єднанню.

Молочний цукор (лактоза) міститься в молоці у вигляді дрібних кристаликів. Під дією ферментів молочнокислих бактерій лактоза зброджується і утворюється молочна кислота, яка викликає скисання молока.

При нагріванні молока до температури 120 °C і вище лактоза вступає в реакцію з білковими речовинами молока, при цьому утворюються сполуки (меланоїдини). Молоко набуває коричневого відтінку. Смак і запах його змінюються.

Мінеральні солі молока — це фосфор, калій, натрій, магній та мікроелементи — цинк, свинець, кобальт, йод, фтор та ін.

Гази молока — кисень, водень і вуглекислий газ при нагріванні вивітрюються, тому при кип'ятінні на поверхні молока утворюється піна.

Ферменти молока представлені ліпазою, лактазою, каталазою, редуктазою, пероксидазою; вони сприяють кращому травленню й обміну речовин. Під час три-

валого зберігання молока кількість ферментів накопичується, що призводить до його псування.

Класифікація та асортимент питного молока. Питне молоко класифікують за способом термічної обробки, вмістом жиру і добавок, призначенням.

За способом термічної обробки коров'яче молоко поділяють на *пастеризоване, суперпастеризоване, стерилізоване, суперстерилізоване і пряжене.*

Пастеризованим називають молоко, яке обробляли при температурі не нижче 63 °С не вище ніж 100 °С, а потім охолоджували. Виробляють пастеризоване молоко без добавок з вмістом жиру, %: 1; 1,5; 2; 2,5; 3,2; 3,5; 6 і знежирене. Свіже пастеризоване молоко — це однорідна біла або жовтувата рідина без осаду, з чистим молочним запахом, ледь солодкого смаку, без сторонніх присмаків і запахів. Вміст жиру позначено на маркуванні.

Пастеризованим випускають молоко з вітаміном С (з вмістом жиру 1,5 %, 2,5 %, 3,2 % і знежирене), білкове (багате сухими знежиреними речовинами, передусім білками, з вмістом жиру 1 % і 2,5 %), з добавками (какао і кавою, з вмістом жиру 1 % і 3,2 %), солодове і дитяче.

Стерилізованим називають молоко, яке обробляли за температури 112–120 °С. Його випускають з вмістом жиру, %: 1; 1,5; 2,5; 3,2 і 3,5. Стерилізоване молоко має слабкий присмак кип'яченого молока.

Суперпастеризоване і суперстерилізоване молоко призначене для тривалого зберігання. Розливання такого молока здійснюють у стерильну споживчу тару. Повторне забруднення молока мікроорганізмами абсолютно унеможливлено.

Пряжене — нормалізоване, гомогенізоване і термічно оброблене протягом тривалого часу (3–4 год) за температури 95 °С молоко, у результаті чого воно набуває кремового кольору. Пряжене молоко має виражений присмак пастеризації. Його випускають з вмістом жиру 1 %; 2,5 %; 4 % і 6 % і знежирене.

Питне молоко збагачують йодом, кальцієм, залізом, фтором, лактулозою тощо. Таке молоко використовують для лікувально-профілактичного харчування.

Продукти переробки молока

Вершки — це найжирніша частина молока з масовою долею жиру від 8 % до 35 %. Їх отримують сепаруванням незбираного коров'ячого молока в сепараторах. Вершки містять: воду — 59–82,2 %; білки — 2,5–3; жири — 8, 10, 20 і 35 %; лактозу — 3–4 %; вітаміни А, D, К, Е, РР, С, групи В. Енергетична цінність 100 г вершків 10 %-ної жирності — 118 ккал, 20 %-ної — 205 ккал і 35 %-ної — 337 ккал. За способом термічної обробки вершки бувають *пастеризованими* і *стерилізованими, без наповнювачів і з наповнювачами.* Пастеризовані вершки виробляють з вмістом жиру: 8, 10, 20 і 35 %, стерилізовані — 10 %. Як наповнювачі використовують цукор, какао, каву тощо. Збиті пастеризовані вершки виробляють із додаванням цукру (18–20 %), какао (не менш як 8 %), ваніліну, плодово-ягідних сиропів і стабілізатора, жирністю 27–28 %.

Смак і запах вершків мають бути чистими, без сторонніх присмаків і запахів, із слабко вираженим присмаком кип'яченого молока (для пастеризованих) або з вираженим присмаком стерилізації (для стерилізованих). Консистенція однорідна, без грудок жиру і пластівців білка; для збитих — ніжна; для стерилізованих — допускаються невелике відстоювання жиру і невеликий осад на дні пляшки, який зникає після ретельного перемішування. Колір пастеризованих вершків білий із кремовим відтінком, рівномірний по всій масі, стерилізованих — злегка жовтуватий, для збитих — властивий кольору наповнювача.

Вершки добре засвоюються організмом людини, а лецитин, що міститься в них, перешкоджає відкладанню солей у судинах.

Масло вершкове — висожирний продукт харчування з високою енергетичною цінністю, який виготовляють з вершків молока. Масова частка жиру в маслі становить від 61,5 до 85 %. Дуже багато жиру є в складі топленого масла (99 %) і найбільше в молочному жирі (99,5 %). Енергетична цінність масла складає, ккал/100 г: бутербродного 540–600, селянського 600–720, екстра 720–760, топленого 850–870. Жир масла засвоюється на 96–97 %. Біологічну цінність масла визначають жиророзчинні вітаміни (A, D, E). З водорозчинних вітамінів у незначній кількості містяться вітаміни групи B і вітамін C. Масло з літнього молока багатше на вітаміни. Залежно від *вмісту жиру* масло поділяють на такі групи: **екстра** (вміст жиру 80–85 %); **селянське** (72,5–79,9 %); **бутербродне** (61,5–72,4 %). Залежно від *виду вершків* масло виробляють **солодковершковим** (з пастеризованих натуральних вершків) і **кисловершковим** (з пастеризованих вершків, сквашених чистими культурами молочнокислих бактерій). Залежно від *вмісту кухонної солі* масло поділяють на: **солодковершкове** (без солі) **та солодковершкове солоне; кисловершкове** (без солі) **та кисловершкове солоне.** До окремої групи входить **топлене масло і молочний жир**, які майже не містять вологи. Залежно від *виду наповнювачів* масло виробляють: шоколадне, медове, фруктово-ягідне, десертне, десертне шоколадне та ін. Масова частка жиру в цих видах масла становить від 50 до 60 %, сухих знежирених речовин — 10 %.

Консистенція масла повинна бути щільною, однорідною. Поверхня на розрізі слабкоблискуча, суха, з наявністю однорідних краплин вологи. У топленому маслі вона м'яка, зерниста; в маслі з наповнювачами — м'яка, пластична. Колір масла від білого до жовтого, однорідний у всій масі. Масло з наповнювачами має колір добавок. Смак і запах чистий, характерний для цього виду масла, без сторонніх присмаків і запахів; для топленого масла — специфічний.

Молочні консерви

До молочних консервів належать згущені й стерилізовані молоко і вершки. Основною сировиною є молоко, вершки і цукор; допоміжною — кава, кавові напої, какао. Кава і какао зумовлюють смак, аромат і колір консервів. Цукор надає їм солодкого смаку, густої консистенції та підвищує їхню енергетичну цінність. Склад молочних консервів нагадує склад сировини (молока, вершків), з якої вони виготовлені, але хімічні речовини в них більш концентровані, ніж у молоці і вершках. Білки, жири і цукри, які містяться у молочних консервах, дуже добре засвоюються. Енергетична цінність згущених молочних консервів висока. Вона становить для згущеного нежирного молока з цукром 340–350 ккал/100 г, вершків згущених 370–380 ккал/100 г. Енергетична цінність стерилізованого молока невисока (130–140 ккал/100 г). У молочних консервах містяться вітаміни (водо- і жиророзчинні), мінеральні речовини, особливо багато кальцію і фосфору.

Згущене молоко випускають незбираним і нежирним. Залежно від наповнювачів незбиране згущене молоко може бути з цукром, з цукром і кавою, з цукром і кавовими напоями, з цукром і какао, вітамінізоване; нежирне — без цукру, з цукром, вітамінізоване. У згущеному молоці з цукром міститься від 25 до 30 % води. Кількість білків коливається від 7 % (молоко незбиране з цукром) до 11 % (молоко нежирне з цукром). У нежирному згущеному молоці міститься незначна кількість жиру (до 1 %), а в незбираному — від 7 % до 8,5 %. Від загального вмісту цукру лактоза займає 15–25 %, а сахароза відповідно 85–75 %. Кількість сахарози в консервах залежить від кількості доданого бурякового цукру.

Згущені вершки бувають з цукром, з цукром і кавою, з цукром і кавовими напоями, з цукром і какао.

У вершках, згущених з цукром, міститься 24 % води, 19 % жиру, 10 % лактози і 36–38 % сахарози.

У складі стерилізованого молока є багато води (72–74 %); вміст білків, жиру і лактози відповідно становить 7–8 %, 7,5–8,5 % і 9–10 %. При виготовленні стерилізованого молока цукру не додають.

Стерилізоване молоко за вмістом жиру поділяється на нежирне, незбиране (жиру 7,8 %) і концентроване (жиру 8,6 %). Випускають також стерилізовані вершки.

Сухі молочні продукти

Залежно від основної сировини серед сухих молочних продуктів виділяють сухе молоко, сухі вершки, сухі кисломолочні продукти, сухі молочні продукти для дитячого харчування і сухі молочно-білкові препарати.

Сухе молоко буває незбиране (жиру 15, 20 і 25 %) і нежирне. Залежно від вмісту добавок випускають сухе незбиране молоко без добавок, з цукром кавою, з цукром і кавовими напоями, з цукром і какао; нежирне — без добавок, з цукром. Крім звичайного сухого молока, виготовляють також швидкорозчинне сухе молоко. Воно є у вигляді агломератів частинок, які легко змочуються водою і швидко розчиняються внаслідок проникнення вологи всередину мікро- і макропор. *Сухі вершки* випускають без цукру, з цукром і високожирні; вміст жиру відповідно становить у них 43, 45 і 75 %. *До сухих кисломолочних продуктів* належать суха простокваша, сухі ацидофільні продукти та ін. У сухих молочних продуктах є незначна кількість вітамінів і багато мінеральних речовин. Розчиняючи сухі молочні продукти у воді, одержують рідке молоко, або вершки, або кисломолочні продукти нормальних смакових властивостей, які називають відновленими. Для цього порошок розтирають у невеликій кількості холодної води, потім додають гарячу до норми і доводять до кипіння, охолоджують.

Молочні консерви і відновлені сухі молочні продукти використовують так само, як і свіжі молоко або вершки.

Кисломолочні продукти

Отримують шляхом сквашування молока або вершків чистими молочнокислим бактеріями, які спричинюють молочнокисле бродіння, інколи спиртове. Під час бродіння ферменти, які виділяють молочнокислі бактерії, перетворюють лактозу в молочну кислоту (вона надає продуктам кислого смаку і сприяє утворенню згустку), крім того, в продуктах накопичується невелика кількість етилового спирту, вуглекислоти, летких органічних кислот. За хімічним складом і консистенцією кисломолочні продукти поділяють на кисломолочний сир, вироби з сиру, сметану і кисломолочні напої.

Сметана — продукт, який виробляють із пастеризованих вершків. До вершків додають закваску, приготовлену на чистих культурах молочнокислих і ароматоутворювальних бактерій, з наступним дозріванням за температури 20–25 °С протягом доби. Сметана містить від 10 до 30 % жиру; 2,5–3 білків; 2,6–3,2 вуглеводів; 54,2–82,7 % води; вітаміни А, Е, B_1, B_2, С і РР. Енергетична цінність 100 г сметани 116–382 ккал, або 485–1598 кДж. Жир сметани добре засвоюється. Вона приємна на смак, поживна і корисна, легко засвоюється, збуджує апетит. Виробляють сметану *звичайну* (вміст жиру 10 (дієтична), 15, 20, 25 %) і *десертну* (вміст жиру 14 %). Консистенція сметани повинна бути однорідною, в міру густою. Вигляд про-

дукту глянцевий. Допускається недостатньо густа, трохи в'язка консистенція, наявність окремих бульбашок повітря.

Зберігають сметану за температури 4–8 °С до 72 год.

Кисломолочні напої — це простокваша, йогурт, ацидофільні напої (ацидофільне молоко, ацидофілін), ацидофільно-дріжджове молоко, кефір і кумис. У кисломолочних напоях містяться майже всі речовини, характерні для молока. В їхньому складі є значна кількість молочної кислоти, в ацидофільно-дріжджовому молоці, кефірі та кумисі, крім того, є етиловий спирт. Засвоюваність хімічних речовин у кисломолочних напоях вища, ніж у молоці. При їх споживанні підвищується апетит, стимулюється виділення шлункового соку, інтенсивно виділяються ферменти, які прискорюють засвоєння їжі. Білковий згусток напоїв розпушений вуглекислим газом, тому він доступний для ферментів. Дрібнодисперсний і пептинізований стан білків сприяє легкому їх перетравленню. Енергетична цінність кисломолочних напоїв невисока. Вона залежить від вмісту жирів, білків, цукрів та молочної кислоти і коливається в діапазоні від 30 ккал/100 г (знежирені напої) до 100 ккал і більше (йогурт з вмістом жиру 6 %).

Основним видом молока для виготовлення кисломолочних напоїв є коров'яче, інколи використовують кобиляче, овече та інші.

Простоквашу виготовляють з пастеризованого, пряженого і стерилізованого молока шляхом його сквашування чистими культурами молочнокислих бактерій.

З пряженого молока виготовляють *ряжанку (пряжанку)* з вмістом жиру 1; 2,5; 4 і 6 %. Напій має кремовий колір з бурим відтінком, щільний згусток. Усі види простокваші виготовляють без добавок або з додаванням цукру, невітамінізованими або вітамінізованими. У вітамінізовані види простокваші вносять 110 г вітаміну С на 1 т продукту.

Йогурт — найпоширеніший кисломолочний напій у світі, його асортимент налічує понад 200 назв. До його рецептури входять: молоко, сухе знежирене молоко, згущене знежирене молоко, маслянка, цукор, вершки, плодоягідні сиропи, ванілін та ін. Молоко сквашують чистими культурами молочнокислого стрептокока і болгарської палички.

Залежно від добавок йогурт буває таких видів: йогурт (без добавок), йогурт солодкий (містить 5 % цукру) і йогурт плодоягідний (зі смаком абрикоса, персика, ананаса, банана, винограду, вишні, дині, ківі, малини, полуниці, смородини тощо). Виготовляють йогурти з додаванням подрібнених ядер горіхів, частинок чорносливу і свіжих фруктів.

Ацидофільне молоко одержують сквашуванням пастеризованого молока тільки ацидофільною паличкою.

Ацидофільно-дріжджове молоко одержують сквашуванням пастеризованого молока закваскою, в яку вводять ацидофільну паличку і дріжджі та лактозу.

Кефір виробляють з пастеризованого молока, сквашеного кефірною закваскою або молочнокислими бактеріями і дріжджами.

Кумис виготовляють з кобилячого молока (у державах Середньої Азії та Кавказу), або із суміші коров'ячого знежиреного молока і сироватки (в Україні). Цю суміш сквашують закваскою, до складу якої входять чисті культури ацидофільної і болгарської паличок з додаванням хлібних дріжджів.

Айран виготовляють сквашуванням молока чистими культурами термофільного молочнокислого стрептокока, болгарської палички і дріжджів.

За консистенцією і зовнішнім виглядом простокваша, йогурт, кефір повинні мати згусток непорушений, в міру щільний, без газоутворень. Для продукції, виго-

товленої резервуарним способом, згусток однорідної консистенції може бути порушеним. На поверхні простокваші допускається незначне відокремлення сироватки (до 3 % за об'ємом продукту), у кефірі це відхилення не повинно перевищувати 2 %. У кефірі допускається газоутворення нормальною мікрофлорою у вигляді окремих вічок, а в кумисі — значне газоутворення. Колір простокваші і кефіру — білий, ряжанки — світло-кремовий, йогурту — білий з кремовим відтінком. У кисломолочних продуктах колір повинен бути однорідним у всій масі; смак і запах — чистий без сторонніх присмаків і запахів; у ряжанці і варенці він матиме виражений присмак пастеризації. У виробах з добавками повинен бути виражений смак і запах добавок. Смак і запах ацидофільного дріжджового молока, кефіру і кумису — кисломолочні, освіжаючі, трохи гострий з незначним присмаком дріжджів.

§ 6. Молочні супи

Для приготування молочних супів використовують коров'яче незбиране молоко або суміш незбираного молока з водою, а також молоко згущене стерилізоване без цукру і молоко сухе коров'яче незбиране.

Молочні супи готують з крупами, макаронними виробами, домашньою локшиною, галушками, овочами. Макаронні вироби, крупи з цілих зерен і овочі погано розварюються у молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім закладають у кипляче молоко. Норма закладання солі на 1000 г молочного супу 6 г.

Молочні супи варять у невеликій кількості, оскільки під час тривалого зберігання погіршуються колір, запах і смак, а також консистенція. Термін реалізації молочних супів 30–40 хв. Готовий суп заправляють вершковим маслом або маргарином.

- Цільне молоко густе, чисто білого кольору, а розбавлене водою — рідке, з голубуватим відтінком.
- Перед кип'ятінням молока переконайтеся, чи воно не зсядеться. Для цього молоко прокип'ятіть у столовій ложці.
- Молочні супи з макаронними виробами під час тривалого варіння і зберігання швидко стають густими.

Суп молочний з крупою. Підготовлену крупу (рисову, гречану, ячну, пшоно і вівсяні пластівці Геркулес) варять у підсоленій воді до напівготовності 10–15 хв, а кукурудзяну і перлову — до готовності. Зварену перлову крупу промивають. До відвареної крупи вливають гаряче молоко, додають сіль, цукор і варять до готовності. Якщо суп варять на незбираному молоці, крупу слід попередньо проварити у воді 5–7 хв, відкинути на сито і дати стекти воді, а потім покласти в кипляче молоко і варити до готовності. Манну крупу, просіюють і засипають тоненькою цівкою в кипляче молоко або суміш молока з водою, під час помішування додають сіль, цукор, варять 5–7 хв до готовності. Перед подаванням суп наливають у тарілку, кладуть шматочок вершкового масла. Окремо можна подати пшеничні або кукурудзяні пластівці.

Суп молочний з макаронними виробами. Макаронні вироби варять у воді до напівготовності (макарони — 15–20 хв, локшину — 10–12, вермішель — 5–7 хв), воду зливають, а макарони кладуть у киплячу суміш молока і води, періодично помішуючи, варять до готовності, додаючи сіль, цукор. Фігурні макаронні вироби («зірочки», «алфавіт», «вушка») відразу засипають у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор, варять до готовності. Перед подаванням суп наливають у тарілку, кладуть шматочок вершкового масла.

Суп молочний з овочами. Моркву нарізують скибочками, брусочками, часточками або кубиками; картоплю — кубиками або часточками; білоголову капусту — шашками; цвітну капусту розбирають на суцвіття, стручки квасолі розрізують на 2–3 частини. Деякі сорти білоголової капусти і цвітну капусту попередньо бланшують, щоб зникла гіркість. У киплячу підсолену воду кладуть пасеровані моркву і ріпу, доводять до кипіння, додають картоплю, капусту і варять при слабкому кипінні до готовності. За 5–7 хв до закінчення варіння кладуть варену квасолю, вливають гаряче кипляче молоко, солять і доводять до кипіння. Перед подаванням суп наливають у тарілку, кладуть шматочок вершкового масла.

- Кип'ятіть молоко в посудині з товстим і дном, на сильному вогні, весь час помішуючи, щоб воно не пригоріло.
- Якщо молоко пригоріло, відразу перелийте його в чистий посуд, додайте трошки солі і перемішайте.
- Молоко не пригорить, якщо посуд для його кип'ятіння сполоснути холодною водою.

Вимоги до якості молочних супів. Консистенція продуктів, з яких приготовлений суп, м'яка, форма зберігається. Колір білий, смак солодкуватий, слабосолоний, без присмаку і запаху підгорілого молока. Термін зберігання молочних супів 30–40 хв.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Розкажіть про значення перших страв у харчуванні.
2. Як класифікують перші страви?
3. Як приготувати овочеву пасеровку?
4. З якою метою пасерують овочі?
5. Розмір втрат маси овочів під час їх пасерування?
6. Які перші страви називають заправними? Загальні правила їхнього варіння.
7. Що спільного в приготуванні картопляних юшок? Чим вони відрізняються між собою?
8. Чим цінне молоко? Дайте характеристику продуктам переробки молока.
9. Особливості варіння молочних супів з макаронними виробами, крупами з цілих зерен і овочами.

Розділ 8

ЯЙЦЯ, ЯЄЧНІ ПРОДУКТИ: ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

§ 1. Будова та хімічний склад яйця

Яйця здавна були традиційною слов'янською їжею. Вони є символом відродження природи і весни, тому жоден Великдень не обходиться без крашанок та писанок, а Великодні частування завжди починалися із свяченого яйця. Залежно від виду птиці розрізняють яйця курячі, качині, гусячі, індичі. Яйця водоплавної птиці для приготування страв не використовують, вони можуть бути джерелом інфекційних

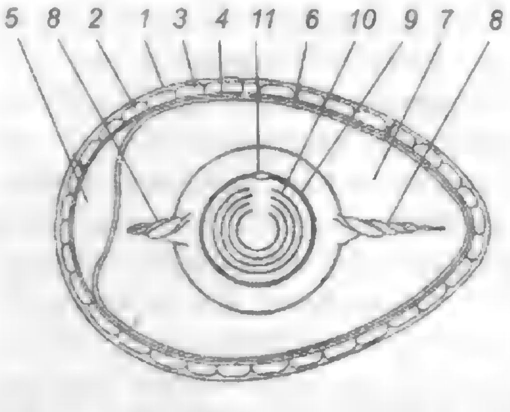


Рис. 35. Схема розрізу курячого яйця:
1 — надшкаралупна плівка;
2 — шкаралупа; 3 — пори;
4 — підшкаралупна оболонка;
5 — повітряна камера (пуга);
6 — білкова оболонка; 7 — білок;
8 — градинки (джгутики зі щільного білка); 9 — жовткова оболонка;
10 — жовток; 11 — зародковий диск

захворювань. Яйце — в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життєдіяльності людини. До складу курячого яйця входять білки (12,7 %), жири (11,5 %), вуглеводи (0,6–0,7 %), мінеральні речовини (1 %), вода (74 %), вітаміни D, E, каротин B1, B2, B6, PP, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць — 157 ккал, або 657 кДж. За поживністю яйце можна прирівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце має складну будову: 12 % маси яйця становить шкаралупа, 56 % — білок, 32 % — жовток. *Шкаралупа* має пористу структуру, захищає яйце від мікроорганізмів. Вона містить вуглекислий і фосфорнокислий кальцій, магній та органічні речовини. Поверхня яйця покрита над шкаралупою плівкою. Під шкаралупою міститься щільна підшкаралупна оболонка і білкова оболонка, які захищають яйце від потрапляння мікрофлори, проте пропускають гази і водяну пару. На тупому кінці яйця між шкаралупною і білковою оболонками розміщена повітряна камера заввишки 4 мм. Під час зберігання яєць вона збільшується до 13 мм, оскільки всихає вміст яйця.

Білок складається з кількох шарів прозорої тягучої, майже безбарвної маси, яка під час збивання утворює густу стійку піну, яка збільшується в об'ємі у 7 разів. Якщо білок збивають разом з цукром — у 5 разів. Білкова піна добре утримує цукор. Найщільніший білок розміщений в середині яйця, а наймiцніший (градинки) утримує жовток у центрі яйця.

Хімічний склад білка і жовтка неоднаковий. До білкової частини входять білки (10,8 %), найціннішими з яких є овоальбумін і кональбумін, що містять усі незамінні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних, тому ці білки легко (на 98 %) засвоюються організмом людини. Овоальбумін забезпечує добру розчинність яєчного білка у воді, овоглобулін здатний при збиванні утворювати піну, овомуцин стабілізує піну, лізоцим має бактерицидні властивості, які зникають при старінні яєць. Із вуглеводів (0,9 %) у білку яйця міститься глюкоза, із мінеральних речовин — натрій, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо та ін. Білок бідний на жири (0,03 %), має вітаміни B1, B2, B12. Енергетична цінність 100 г білка 47 ккал, або 176,8 кДж.

Жовток — найцінніша частина яйця, він багатий на білки (16,2 %) й жири (32,6 %), у ньому є вуглеводи (галактоза і глюкоза), мінеральні речовини ті самі, що і в білку яйця, вітаміни D, E, PP і групи B. Жовтого кольору жовтку надає наявність у ньому каротину, з якого в організмі утворюється вітамін A. Жовток — це густа маса світлих і темних шарів, що чергуються між собою, зверху він вкритий тонкою оболонкою. На поверхні жовтка розміщений зародок.

Яйця містять білок авідин, який зв'язує вітамін H (біотин), регулює нервово-рефлекторну діяльність, утворюючи авідинобіотиновий комплекс. При цьому біотин втрачає свою активність. Під час теплової обробки цей комплекс розпадається на складові частини. Отож споживання сирих яєць небажане, оскільки може виникнути H-авітаміноз. Другий яєчний білок овомукоїд пригнічує дію трипсину

(ферменту підшлункової залози), тому сирі яйця не тільки погано засвоюються, а й утруднюють засвоєння інших продуктів. Крім того білки їх частково всмоктуються неперетравленими, а це призводить до алергічних захворювань, особливо у дітей. Під час теплової обробки цю антиферменту дію овомукоїд втрачає, а під час збивання яєчних білків вона значно послаблюється. Білок лізоцим, якому властива антимікробна дія, при недотриманні режиму зберігання може посилити ріст мікроорганізмів, і яйця можуть стати джерелом важких токсикоінфекцій.

Яйця містять багато жиру, який сконцентрований переважно в жовтку у вигляді емульсії. Жир має низьку температуру топлення (34–39°С) і добре засвоюється організмом людини, оскільки в ньому містяться ненасичені жирні кислоти (олеїнова, архідонова, лінолева та ін.). Крім того у жовтку є велика кількість холестерину (1,6 %), який прискорює атеросклеротичні процеси. Тому кількість страв, які містять яйця у раціоні харчування людей похилого віку, слід обмежувати. Жовток засвоюється на 96 %. Енергетична цінність 100 г жовтка 370 ккал, або 1570 кДж.

§ 2. Класифікація яєць. Продукти їх переробки

Для приготування страв використовують курячі яйця і продукти їх переробки: меланж і яєчний порошок.

Яйця курячі харчові залежно від терміну зберігання, якості і маси поділяються на дієтичні, які надходять і реалізуються до 7 діб після знесення (масою не менше 44 г), і столові, що надходять через 7 діб після знесення (масою 44 г і більше). Столові яйця залежно від способу і терміну зберігання поділяються на свіжі, холодильникові і вапновані. До свіжих належать яйця, які зберігалися при температурі від 1 до 2°С не більше як 30 діб після знесення; холодильникові — це яйця, які зберігалися при температурі від 1 до –2°С понад 30 діб; вапновані — це ті, що зберігалися у розчині вапна, незалежно від терміну зберігання. Дієтичні яйця мають міцний, ледь помітний жовток, який міститься в центрі, не переміщається. Білок щільний, просвічується. Повітряна камера нерухома, висотою не більше як 4 мм. Залежно від маси дієтичні яйця поділяють на I і II категорії. Маса яйця I категорії — не менше 54 г, II категорії — не менше 44 г. На кожному дієтичному яйці має бути штамп червоного кольору, де вказуються число, місяць знесення, вид і категорія. Свіжі, холодильникові і вапновані яйця I категорії мають міцний, малопомітний жовток, допускається незначне відхилення його від центрального положення. Білок щільний, просвічується, у холодильникових і вапнованих допускається недостатньо щільний. Висота повітряної камери у свіжих яєць не більше як 7 мм, у вапнованих і холодильникових — не більше як 11 мм. Маса яєць не менше як 48 г. У цих самих видів яєць II категорії жовток послаблений, чітко видимий, легко переміщається, білок слабкий, просвічується, допускається водянистий. Висота повітряної камери не більше як 13 мм. Маса яйця — не менше як 44 г. Яйця, які мають масу менше як 43 г, випускають під назвою «дрібні»; якісні яйця із забрудненою шкаралупою — під назвою «забруднені». Використовують їх для приготування страв.

Рецептури збірника складені з розрахунку використання столових курячих яєць II категорії масою 46 г з відходом на шкаралупу, стікання і втрати 12,5 %. Виходячи з цього, в рецептурах маса сирих і варених яєць (без шкаралупи) передбачена 40 г, при співвідношенні жовтка і білка 39 і 61 %. Під час використання яєць масою, більшою або меншою, змінюють вихід страв, відповідно до маси яєць.

Яєчний меланж — це суміш яєчних білків і жовтків (без шкаралупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при температурі −18 °С у металевих банках по 5, 8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим при температурі від −9 до −10 °С і відносній вологості повітря 80–85 % до 8 міс.

- Не зберігайте яйця з продуктами, які мають різкий запах (оселедець, копчена риба тощо): вони легко поглинають різні запахи.

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка і білка (омлет, пряження, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 г, потрібно взяти 40 г меланжу (1:1).

Яєчний порошок — це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65–75 % протягом 6 міс, а при температурі 2 °С і відносній вологості повітря 60–70 % — 2 роки з дня виготовлення. Використовують яєчний порошок для тих самих страв, що й меланж. Для заміни одного яйця масою нетто 40 г беруть 11,2 г яєчного порошку (1:0,28).

Перед використанням яйця обов'язково обробляють. Яйця, звільнені від упаковки, перевірені на свіжість овоскопом, миють у ванні або в посуді, а дуже забруднені протирають сіллю. Сіль використовують тільки столову дрібного помелу (0,25 г солі на 1 яйце).

- Свіжість яєць перевіряйте, просвічуючи їх па овоскопі. Якщо овоскопа немає, то яйця можна занурити у солону воду (100 г солі на 1 л води). Свіжі яйця залишаються на дні, а тухлі — спливають на поверхню.
- Обов'язково мийте яйця перед вживанням: на їхній шкаралупі можуть бути мікроби.

Меланж розморожують безпосередньо перед використанням. Банки з меланжем обмивають і розморожують при кімнатній температурі або у воді з температурою не вище 50 °С, потім їх обтирають, відкривають, меланж ретельно перемішують дерев'яною кописткою, проціджують і використовують негайно, оскільки після розморожування він швидко псується. Якщо для приготування страв треба невелику кількість меланжу, то банку відкривають, не розморожуючи, беруть потрібну кількість його, а решту зберігають при температурі нижчій за 0 °С.

Яєчний порошок перед вживанням просіюють через сито і розводять холодною водою або молоком (на 1 кг порошку 3,5 л води і 4 г солі), розмішують дерев'яною кописткою і витримують 30–40 хв для набрякання, потім солять і одразу використовують. Зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується, оскільки він швидко псується.

Меланж і яєчний порошок використовують тільки для приготування виробів, які піддаються тепловій кулінарній обробці.

§ 3. Зміни, що відбуваються в яйці під час теплової кулінарної обробки

Під час нагрівання білок і жовток яйця змінюються, зсідаються. При температурі 55–55 °С з'являються перші ознаки зсідання білка (денатурації) — часткове помутніння; при 55–60 °С каламутним стає весь білок; при 60–65 °С він помітно загусає; при 65–75 °С перетворюється на драглеподібну ніжну рухливу масу, яка

під час нагрівання до температури 75–85 °С ущільнюється, а при подальшому нагріванні утворені драглі поступово твердіють. При температурі 80–85 °С білок міцнішає, при 95–100 °С його міцність майже не змінюється. На відміну від білків м'яса і риби яєчний білок під час нагрівання не виділяє води. Жовток починає загусати лише при температурі 70 °С, оскільки його жир має низьку температуру топлення і перебуває у стані ніжної емульсії. Під час приготування страв із суміші білків і жовтків з додаванням молока або води температура, при якій відбувається денатурація білків, також підвищується до 70–75 °С, маса залишається ніжною, завдяки чому страви легше засвоюються організмом, порівняно з білком яйця, звареного круто. Додавання солі знижує температуру зсідання білків, тому при смаженні яєчні на поверхні жовтка утворюються білі плями у тих місцях, де потрапила сіль. Під час тривалого варіння яєць (понад 10 хв) білок частково розпадається, виділяючи сірководень, який із залізом жовтка утворює сірчисте залізо, при цьому верхній шар жовтка темніє. Швидке охолодження зварених яєць у воді перешкоджає сполученню сірководню із залізом, колір поверхні жовтка майже не змінюється.

§ 4. Правила варіння яєць. Страви з варених яєць

Яйця варять у шкаралупі і без неї. **Для варіння у шкаралупі** беруть 3 л води і 40–50 г солі на 10 шт. яєць. Сіль додають для того, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. Підсолену воду доводять до кипіння, а потім занурюють у неї підготовлені яйця. Залежно від кулінарного використання і тривалості варіння дістають варені яйця різної консистенції — рідкі, «в мішечок», круті.

- Варіть яйця при помірному кипінні: при бурхливому кипінні білок стає твердим, а жовток м'яким, при повільному — жовток стає твердим, білок — навпаки.

Яйця рідкі. Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолену воду і варять 2,5–3 хв з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою або разом із сітчастою втулкою і промивають холодною водою. Яйце, зварене рідко, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його неможливо, оскільки воно не зберігає форми. Подають яйця гарячими на сніданок (1–3 шт. на порцію). Одне яйце кладуть гострим кінцем донизу на спеціальну підставку (пашотницю), яку ставлять на закусочну тарілку, решта — на тарілку. Окремо подають масло і хліб.

Яйця, зварені «в мішечок». Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5–5 хв, потім промивають холодною водою. Подають у шкаралупі або обережно обчищають її, попередньо зануривши яйце у холодну воду. В яйцях, зварених «у мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, але трохи деформується під дією власної ваги. Їх також подають неочищеними у пашотницях. Обчищають яйця для прозорого бульйону, шпинату з яйцем і грінками, яєць на грінках під соусом. Яйця у шкаралупі, зварені рідко і «в мішечок», подають тільки гарячими. **Яйця, зварені круто**. Попередньо підготовлені яйця варять 8–10 хв у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток загусають. Не слід довго варити їх (більше як 10 хв), оскільки вони стають твердими і погано засвоюються організмом. Зварені яйця швидко занурюють у холодну воду, щоб легше було обчищати шкаралупу і перешкодити сполученню сірководню із залізом (щоб жовток не потемнів). Яйця, зварені круто, використовують для приготування холодних закусок, соусів, начинок.

◆ Варене яйце легко відрізнити від сирого: при покручуванні варене яйце обертається, сире — ні.

Для варіння яєць без шкаралупи у воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води), доводять до кипіння, розмішують воду, щоб посередині утворилася воронка, в яку випускають яйця без шкаралупи. Варять їх при слабкому кипінні 3–3,5 хв, потім виймають шумівкою і ножем вирівнюють білкові торочки, що розплилися по краях. Відходи при цьому становлять 7 % від маси вареного яйця. Форма яйця, звареного без шкаралупи, приплюснута, білок густий, з нерівною поверхнею, жовток напіврідкий, повинен бути всередині білка. Яйця, зварені без шкаралупи, використовують холодними і гарячими. Подають на грінках з пшеничного хліба під соусом або з гарячими м'ясними стравами.

§ 5. Смажені яєчні страви

До смажених страв з яєць належать яєчні та омлети. Смажать ці страви основним способом при температурі 140–160 °С. Готують яєчню натуральну і з гарніром. Яєчню натуральну найкраще смажити на чавунній порційній сковороді або спеціальній сковороді з заглибленням для жовтка, безпосередньо перед подаванням.

◆ Яєчню краще смажити на вершковому маслі, воно надає їй особливо тонкого аромату.

Яєчню можна готувати з різними гарнірами — салом шпик, томатами, картоплею або баклажанами, грибами, цибулею, вареною ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом, твердим сиром. Продукти нарізують і обсмажують у порційній сковороді. На підготовлений гарнір обережно випускають сирі яйця, солять і смажать до повного загусання білка. Норма солі на 1 яйце — 0,25 г. Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180 °С по 2–3 шт. на порцію.

Яєчня натуральна. На добре розігріту порційну сковороду з вершковим маслом обережно випускають підготовлені яйця так, щоб не порушити цілісності жовтка. Білок посипають дрібною сіллю, оскільки на жовтку від крупинок солі залишаються світлі плями (сіль знижує температуру зсідання білків). Частину солі можна додати у жир, щоб білок не набрякав і не розривався. Жовток при смаженні можна посипати меленим перцем (0,02 г). Яєчню смажать 2–3 хв до загусання білка. Жовток має бути напіврідким. Використовують як самостійну страву, гарячу закуску, а також для бутербродів і доповнення до м'ясних страв. Подають яєчню натуральну у порційній сковороді, яку ставлять на покриту паперовою серветкою закусочну тарілку або перекладають у тарілку, поливають вершковим маслом. Окремо можна подати подрібнену зелень петрушки, кропу, кінзи або зелену цибулю (3 г на порцію).

Яєчня з салом шпик. Сало шпик нарізують кубиками або скибочками, обсмажують на порційній сковороді до золотистого кольору, потім випускають на нього яйця, солять білок і смажать 3–5 хв. Подають так само, як яєчню натуральну.

Яєчня з житнім хлібом. Житній хліб без скоринки нарізують тонкими скибочками і підсмажують на порційній сковороді, потім випускають на нього яйця, солять білок і смажать 3–5 хв. Подають так само, як яєчню натуральну.

Яєчня з цибулею. Ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, пасерують, випускають на неї яйця, солять, смажать 3–5 хв до остаточного загусання білка. Під час приготування яєчні із зеленою цибулею спочатку смажать натуральну яєчню, а наприкінці смаження її посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею. Подають так само, як яєчню натуральну.

Яєчня зі смаженою картоплею. Сиру картоплю, нарізану тонкими скибочками, смажать майже до готовності, випускають на неї яйця, солять білок і смажать 3–5 хв. Можна готувати з картоплею смаженою із вареної. Подають так само, як яєчню натуральну.

Яєчня з печерицями або білими грибами. Оброблені печериці або білі гриби нарізують скибочками, посипають сіллю, меленим перцем і смажать із жиром до готовності, потім випускають на них яйця і смажать 5–7 хв. Подають так само, як яєчню натуральну.

Яєчня з м'ясними продуктами. Ковбасу варену або сосиски, шинку, окорок, м'ясо свинини нарізують тонкими скибочками, підсмажують, додають решту жиру, потім випускають на них яйця і смажать 3–5 хв. Грудинку варять, видаляють шкуру і кістки, нарізують кубиками, кладуть на розігріту із жиром сковороду, випускають яйця і смажать 3–5 хв. Подають так само, як яєчню натуральну.

◆ Не використовуйте для гарніру копчені ковбаси, оскільки в них мало вологи і при обсмажуванні вони стають твердими.

Яєчня з помідорами і твердим сиром. Помідори без шкірочки нарізують скибочками або кружальцями, обсмажують, випускають яйця, посипають тертим твердим сиром і ставлять у жарову шафу на 5–10 хв. Подають так само, як яєчню натуральну.

Вимоги до якості страв з яєць. Зварені *рідко* яйця мають рідкий жовток і напіврідкий білок, обчищати яйце не слід, оскільки воно не зберігає форму; яйця, зварені *«в мішечок»*, мають щільний білок зверху, ближче до центру — напіврідкий, жовток напіврідкий. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується. Яйця, зварені *круто*, мають у міру щільний білок і жовток. Недопустимими вадами варених яєць є забруднення і тріщини шкаралупи або виливи.

Яєчня зберігає форму і має напіврідкий жовток. Краї яєчні не підсушені. Не бажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки під час зберігання вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають у шкаралупі сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0–6 °С.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які поживні речовини містяться в яйці?
2. Чому сирі яйця засвоюються гірше, ніж варені?
3. Які яйця належать до дієтичних, а які — до столових?
4. У яких видів яєць жовток послаблений, легко переміщується, видимий при просвічуванні на овоскопі; білок слабкий, трохи водянистий?
5. Які продукти переробки яєць використовують у закладах ресторанного господарства? Дайте їм характеристику.

6. Як підготувати до теплової кулінарної обробки яйця, меланж, яєчний порошок?
7. Які є способи варіння яєць?
8. Якої консистенції можна зварити яйця? Від чого залежить консистенція варених яєць?
9. Як споживають варені яйця?
10. Як приготувати і подати яєчню натуральну?
11. Який жир використовують для смаження яєчні? Поясніть чому.
12. З якими гарнірами готують яєчню?
13. Які вимоги до якості страв з яєць?
14. Чому страви з яєць не підлягають зберіганню?

Розділ 9

СТРАВИ З ОВОЧІВ

§ 1. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки

Теплова обробка сприяє розм'якшенню овочів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин. У сирих овочах клітини рослинної тканини зв'язані між собою протопектином, який при тепловій обробці переходить у розчинну речовину — пектин. При цьому зв'язок між клітинами послаблюється й овочі розм'якшуються. Тривалість теплової обробки овочів залежить від стійкості протопектину, а також навколишнього середовища. Так, наприклад, у кислому середовищі і середовищі з великою кількістю солей кальцію перехід протопектину в пектин сповільнюється і овочі погано розм'якшуються. Овочі краще варити у м'якій воді, яка містить незначну кількість солей кальцію. Крохмаль, який є в овочах, при нагріванні клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55–70°С вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу — клейстер. Під час смаження овочів на поверхні утворюється рум'яна кірочка внаслідок декстринізації (розщеплювання) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплювання) цукрів і меланоїдових утворень. Крохмаль розщеплюється з утворенням розчинних у воді речовин — піродекстринів коричневого кольору; цукри розщеплюються — з утворенням темнозабарвлених речовин — кармалену, кармелану та ін. Внаслідок карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка. Меланіни (темнозабарвлені речовини) утворюються внаслідок поєднання азотистих речовин з цукрами.

Різноманітне забарвлення овочів зумовлене присутністю в них пігментів (барвників). Завдяки вмісту пігменту хлорофілу щавель, шпинат, салат, зелений горошок, стручкова овочева квасоля мають зелений колір. Під час варіння у твердій воді зелені овочі втрачають свій колір і набувають бурого забарвлення. Тому зелені овочі рекомендується варити у воді з низьким вмістом кальцію, при закритій кришці (вода після додавання овочів швидше закипить) без додавання солі.

Жовтий, оранжевий, червоний кольори овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлені вмістом пігментів-каротиноїдів, які стійкі до дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників — пурпурного (бетаніну) і жовтого. Пурпурний пігмент менш стійкий. Колір краще

зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому під час варіння і тушкування буряків додають оцет. Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глюкозидів.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні — переходить у відвар).

У відвар переходять мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів. Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі до теплової обробки і майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо під час варіння у великій кількості рідини. Значно краще він зберігається під час варіння на парі і смаження, оскільки жир захищає овочі від стикання з киснем повітря, який сприяє окислювальним процесам. Він добре зберігається у кислому середовищі.

Щоб краще зберігся вітамін С, у стравах з овочів слід дотримуватися таких правил:

- *обчищати і нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;*
- *не використовувати металевий посуд, який окислюється;*
- *під час варіння овочі треба класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;*
- *варити овочі з закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;*
- *дотримуватися режиму і тривалості теплової обробки, не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння;*
- *не перемішувати овочі довго і часто;*
- *не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного і багаторазового їх розігрівання.*

§ 2. Поняття про гарнір

Їжа повинна бути різноманітною, збуджувати апетит і приносити людині задоволення. Важлива роль у цьому належить гарнірам. Гарнір — це додатковий складник до основної страви з риби, м'яса, субпродуктів, птиці й дичини. Він призначений для того, щоб зробити страву привабливою, апетитною, підвищити її цінність, урізноманітнити смак і тим підвищити засвоюваність їжі. Для приготування гарнірів використовують різноманітні продукти: овочі, крупи, макаронні вироби, гриби, фрукти і ягоди. Гарніри готують так само, як і страви із цих продуктів. Способи їх приготування наведені у відповідних розділах підручника. Овочі для гарнірів варять, припускають з маслом або у молочному соусі, смажать основним способом або у фритюрі, тушкують, запікають. Бобові (квасолю, горох) варять і заправляють жиром, пасерованою цибулею з жиром, томатом із цибулею.

Окрім цього, картоплю, квасолю або горох можна готувати у вигляді пюре.

Гарніри з круп готують у вигляді розсипчастих і в'язких каш, заправлених жиром. У гречану розсипчасту кашу, крім жиру, можна додати варені січені яйця, смажену цибулю.

Для гарніру можна використовувати один вид продукту або ж поєднувати кілька для створення кольорової і смакової гами. Тому гарніри поділяють на *прості* — з одного виду продукту (картопляне пюре, каша, макарони варені тощо); *комбі-*

новані — із двох видів продуктів нескладного приготування (картопляне пюре і капуста тушкована; картопля смажена і помідори смажені тощо), *складні* — із трьох і більше видів продуктів зі складною кулінарною обробкою (картопля смажена, морква тушкована із чорносливом, горошок зелений або квасоля варені). Овочі в комбінованих і складних гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором.

Комбінування різних продуктів дає змогу компенсувати недоліки одних перевагами інших, сприяє інтенсивнішому виділенню травних соків, відповідно кращому засвоєнню їжі. Правильно дібраний гарнір пом'якшує або збільшує гостроту основного продукту, його жирність, солоність, кислоту або солодкість. При використанні складного гарніру деякі продукти (буряк або морква тушковані в сметанному соусі, горошок зелений, гриби в сметанному соусі) можна викласти у волован або кошичок з тіста. Це зробить страву калорійнішою і привабливішою.

Норма гарніру на порцію в середньому 150 г. Залежно від харчової цінності основної страви і гарніру ця норма може бути зменшена до 50 або 75 г.

Як *додатковий гарнір* можна подавати окремо на закусочній тарілці або у салатнику свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори, перець солодкий, квашену капусту, солоні і мариновані гриби, закусочні овочеві консерви, салати із сирих овочів (50 г нетто на порцію), нарізаний лимон, маслини і капарці, фрукти мариновані (25–50 г нетто на порцію). Із свіжих помідорів і перцю солодкого (крім зеленого) перед подаванням знімають шкірочку.

Правила підбирання гарнірів до страв з риби, м'яса, субпродуктів, птиці й дичини подано в тих розділах, де розглядається технологія приготування відповідних страв.

- Не допускається поєднання в гарнірі картоплі з вареними макаронними виробами або кашами.
- Не використовуйте для оформлення страви складний гарнір, що має однаковий колір, оскільки страва буде мати непривабливий вигляд.

§ 3. Страви і гарніри з варених овочів

Правила варіння овочів. Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Картоплю і моркву варять з шкірочкою або обчищеними, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — качанами, стручки квасолі — цілими, або нарізаними, сушені овочі попередньо замочують. Варити овочі можна у воді або на парі. Картоплю і моркву краще варити на парі, оскільки при цьому краще зберігається їхня харчова цінність і смак.

- Варіть молоду картоплю і ту, що швидко розварюється та моркву на парі, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

Для варіння картоплю і овочі заливають киплячою водою (0,6–0,7) л води на 1 кг овочів. Варять у посуді з закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1–2 см, оскільки під час варіння у більшій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Під час варіння картоплі, капустяних овочів, гарбузів, кукурудзи використовують сіль із розрахунку 10 г на 1 л води. Спаржу і артишоки варять у злегка підсоленій

воді. Буряки, моркву, зелений горошок, шпинат, варять без солі, оскільки від неї погіршується смак, Стручки квасолі варять також без солі, оскільки вони не стають солоними після варіння у підсоленій воді, їх завжди солять після варіння. Для варіння зелених овочів треба використовувати м'яку воду (без солей кальцію), щоб вони не змінили свій колір.

Під час варіння обчищених овочів у відвар переходять різні поживні речовини, тому відвари (крім картоплі молодої або весняного періоду) треба використовувати для приготування соусів і супів. Втрати маси овочів під час варіння наведено у *табл. 4*.

Таблиця 4. **Втрати маси овочів під час варіння**

Овочі	Втрати, % маси овочів	Овочі	Втрати, % маси овочів
Картопля:		Буряки:	
обчищена, крім молодої	3	у шкірочці	2
молода	6	обчищені цілі	5
Капуста:		обчищені нарізані	8
білоголова рання (часточками)	10	Бруква або ріпа (часточками або кубиками)	8
білоголова (цілими головками або часточками)	8	Спаржа свіжа	12
савойська (головками)	8	Артишоки	15
брюссельська (головками)	15	Кукурудза (в т. ч. відходи на качан)	67
цвітна	10		
кольрабі (свіжа)	10	Цибуля:	
Морква:		сіянка цілими головками	5
молода пучкова обчищена	0,5	цибуля порей	5
обчищена	0,5	Горох овочевий (лопатка) свіжий	12
у шкірочці	0,5		
нарізана скибочками або дрібними кубиками (для гарніру)	8	Горошок зелений (зерна) свіжий або швидкозаморожений	8
Петрушка (скибочками, брусочками, кубиками)	5	Щавель або шпинат	50

Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1–3 год, а потім варять у тій самій воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані овочі прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів.

Картопля варена. Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш ніж 50 см, заливають киплячою підсоленою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1–1,5 см, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3,5 хв на не дуже гаряче місце).

- Варіть картоплю при слабкому кипінні, щоб крохмаль набухав рівномірно. При бурхливому кипінні верхні шари картоплі розварюються і тріскаються, всередині ж вона буде сирою.
- Картоплю не слід переварювати чи зварену тримати у відварі: вона стає водянистою, погіршується її смак.
- Варена картопля буде смачнішою, якщо у воду під час варіння покласти 2–3 зубки часнику або цибулину чи трохи сушеного кропу, загорнутого у марлю.
- Картопля звариться швидше, якщо у воду додати ложку маргарину або перед варінням обчищену картоплю потримати 2–3 хв під сильним струменем холодної води.

Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані).

Варять картоплю невеликими партіями, оскільки під час зберігання вареної картоплі руйнується вітамін С і погіршується її смак, колір, консистенція. Використовують варену картоплю як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Перед подаванням картоплю кладуть у підігріту столову мілку тарілку, поливають розтопленим маслом вершковим, або сметаною, або соусом грибним, сметанним, або подають соуси окремо.

Картопля варена з цибулею, або з грибами, або з цибулею і грибами. Картоплю варять так само, як описано у попередній рецептурі. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують і пасерують. Свіжі білі гриби дрібно січуть і смажать, печериці варять до напівготовності, дрібно січуть, смажать. До грибів додають пасеровану цибулю і смажать все разом до готовності. Перед подаванням зверху на картоплю кладуть смажену цибулю або смажені гриби, або смажені гриби з цибулею, поливають розтопленим маргарином або маслом.

Картопляне пюре. Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральній машині. Температура картоплі має бути не нижчою 80 °С, оскільки в охолодженій картоплі клітини, які містять клейстеризований крохмаль, легко руйнуються, внаслідок пюре стає тягучим, темним і несмачним. У гарячу протерту картоплю дають розтоплений жир, вливають при безперервному помішуванні гаряче кип'ячене молоко (щоб пюре не потемніло). Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси. Використовують картопляне пюре як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять узор ложкою, змоченою в розтопленому маслі вершковому, поливають маслом вершковим, або кладуть зверху пасеровану цибулю, круто зварені посічені яйця, змішані з розтопленим вершковим маслом.

- З охолодженої картоплі пюре буде в'язке і тягуче, а з протертої разом з відваром — не досить білим і пухким, від холодного молока стає сірим.
- Зі старої картоплі пюре буде смачним і пухким, якщо до нього додати збитий яєчний білок.
- З молодої картоплі пюре не смачне, а під час смаження вона погано підрум'янюється і стає твердою: її краще варити і подавати цілою з маслом або зі сметаною.

Капуста варена з маслом або соусом. Оброблену білоголову капусту нарізують шашками, ранню білоголову — часточками. Капусту цвітну і броколі можна використати цілими суцвіттями або розібрати на суцвіття. Головки брюссельської капусти треба попередньо зрізати зі стебла. Підготовлену капусту кладуть у киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності в посуді із закритою кришкою. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більше 60 хв, оскільки під час тривалого зберігання руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви. Варену капусту відкидають на друшляк, дають стекти відвару. Використовують як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Перед подаванням капусту порціонують і поливають вершковим маслом або соусом молочним, або сметанним, або сухарним, або голландським. Соус можна подати окремо в соуснику.

- Рання білоголова капуста не матиме гіркого смаку, якщо її потримати 2–3 хв у підсоленому окропі.
- Цвітна капуста матиме білий колір, якщо під час її варіння додати кілька крапель соку лимона.
- Не варіть капусту в алюмінієвому посуді: вона змінить свій колір.
- Покладіть у посуд, де вариться капуста, скибочку хліба: він поглине неприємний запах.
- Для приготування страв краще використовувати білі головки цвітної капусти, оскільки сірі і зелені мають гіркуватий смак.

Гарбуз варений. Гарбуз обробляють, нарізують скибочками і варять у підсоленій киплячій воді до готовності. Використовують як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Перед подаванням поливають маслом вершковим з меленими підсмаженими сухарями.

Квасоля овочева варена. Перед варінням стручки квасолі обчищають від бічних жилок, кладуть у холодну воду на 2–3 год, щоб відновити втрачену вологу. Воду з низьким вмістом кальцію (без солі) доводять до кипіння. Замочену квасолю відкидають на друшляк, дають стекти воді, а потім опускають в окріп, посуд накривають кришкою. Варять квасолю в невеликій кількості, щоб після її опускання в окріп вода швидко закипіла. Варять 8–10 хв до готовності (стручкова квасоля має бути злегка твердою, але не хрумкою), консервовану квасолю прогрівають у власному соку. Зварені стручки квасолі й прогріту консервовану квасолю відкидають на друшляк, дають стекти відвару, солять і подають. Використовують як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Подають з шматочком масла вершкового, або заправляють розтопленим маслом вершковим, або соусом молочним, або вершковим з гірчицею і посипають перцем чорним меленим. Окремо можна подати грінки (50 г). Стручки квасолі, які не будуть використовуватися зразу після варіння, занурюють у льодяну воду, щоб припинити процес варіння за рахунок тепла, що залишився в них.

Горох овочевий варений. Швидкозаморожений горошок кладуть у підсолений окріп, швидко доводять до кипіння і варять 3–5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчищають від бічних жилок і варять так само, як швидкозаморожений горошок у киплячій воді. Консервований горошок прогрівають у власному соку. Зварений і прогрітий горошок відкидають на друшляк і дають стекти відвару. Використовують як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Подають

горошок варений з шматочком вершкового масла або заправляють соусом молочним. Відвар можна використати для приготування соусів і перших страв.

Кукурудза варена. Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості промивають, заливають гарячою підсоленою водою і варять до готовності, зберігають у відварі. Перед подаванням качани кладуть на тарілку, окремо подають масло вершкове. З качанів можна зняти зерна, заправити їх соусом молочним або сметанним і довести до кипіння, або довести до кипіння у відварі, відкинути на друшляк, а потім заправити вершковим маслом.

Консервовану кукурудзу прогрівають разом з відваром, відкидають на друшляк. Зерна заправляють маслом вершковим, або соусом молочним, або сметаною.

Пюре з моркви або буряків. Моркву обробляють, нарізують часточками і припускають у невеликій кількості води з додаванням маргарину (1/2 норми) і солі. Буряки варять, обчищають від шкірочки. Моркву або буряки протирають, додають решту маргарину, соус молочний середньої густоти або сметанний і прогрівають. Використовують як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Пюре з моркви або буряків можна подавати з картопляним пюре (різнокольорове пюре). Подають з розтопленим маслом вершковим або зі сметаною.

Пюре з гарбуза. Гарбуз обробляють, нарізують шматочками довільної форми і припускають з невеликою кількістю підсоленої води до готовності, потім протирають, додають маргарин столовий і соус молочний. Пюре прогрівають і подають з маслом вершковим. Використовують як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Пюре з гарбуза можна подавати з картопляним пюре (різнокольорове пюре).

Пюре з шпинату з яйцем. Перебрані і промиті листки шпинату кладуть у киплячу воду (3–4 л на 1 кг), швидко доводять до кипіння і варять 5–10 хв (залежно від сорту шпинату). Зварений шпинат відкидають на друшляк, відтискають і протирають. Протертий шпинат прогрівають у сотейнику, додають густий молочний соус, сіль, цукор, маргарин, перемішують до утворення однорідної маси і доводять до кипіння. Можна додати мускатний горіх (0,1 г). Перед подаванням пюре укладають гіркою, зверху роблять заглиблення, в яке кладуть зварене в «мішечок» яйце без шкаралупи або посипають посіченим круто звареним яйцем. Окремо можна подати грінки (50 г). Можна використати разом із картопляним і морквяним або гарбузовим пюре як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби.

Вимоги до якості страв з варених овочів. Варені овочі зберігають форму, бульби картоплі однакові за величиною, нарізані часточками або обточені бочечками. Допускається незначне розварювання бульб. Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі — від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого, гарбуза — оранжевий. Смак характерний для кожного виду овочів.

Пюре картопляне, або морквяне, бурякове, або з гарбуза, шпинату густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок непротертих картоплі і овочів. Смак ніжний, в міру солоний, з ароматом тих продуктів, що входять до рецептури страви. Колір картопляного пюре від білого до кремового, морквяного і з гарбуза — оранжевий, бурякового — темно-червоний, з шпинату — темно-зелений.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більш ніж 2 год, цвітну, білоголову варену капусту — не більше 60 хв, оскільки при тривалому зберіганні погіршується їх якість і руйнується вітамін С.

§ 4. Страви і гарніри з припущених овочів

Правила припускання овочів. Перед припусканням оброблені овочі нарізують: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками, брусочками або часточками, помідори без шкірочки — часточками. У власному соку (без додавання рідини) припускають ті овочі, які містять велику кількість води і легко її виділяють — гарбуз, помідори, кабачки. Овочі, які не мають цих властивостей (морква, капуста, шпинат, щавель, ріпа) або суміш їх припускають у невеликій кількості рідини (води, бульйону) з додаванням жиру. Припускають овочі у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром завтовшки 5 см. На 1 кг овочів використовують 0,2–0,3 л бульйону або води і 20–30 г маргарину столового. Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву, або як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці, дичини.

Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Втрати маси овочів під час припускання наведено у *табл. 5*.

Таблиця 5. **Втрати маси овочів під час припускання**

Овочі	Втрати, %, маси овочів
Капуста:	
білоголова свіжа (часточками або шашками)	10
кольрабі (свіжа)	20
Морква (скибочками або дрібними кубиками)	8
Ріпа, (скибочками або дрібними кубиками)	8
Бруква (скибочками або дрібними кубиками)	8
Буряки обчищені нарізані	8
Гарбуз нарізаний (без шкірочки і насіння)	17
Кабачки	22
Щавель або шпинат	50

Морква припущена. Оброблену моркву нарізують соломкою, брусочками, шпалками, кубиками або часточками і припускають за загальними правилами. Використовують як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці, дичини, або як самостійну страву. Перед подаванням поливають маслом вершковим або маргарином столовим, або соусом молочним.

Морква припущена з чорносливом. Чорнослив заливають гарячою водою й залишають до повного набухання, видаляють кісточки, подрібнюють. Нарізану кубиками моркву припускають з додаванням вершкового масла і настою з чорносливу, додають підготовлений подрібнений чорнослив, мед і припускають ще 7–10 хв, заправляють корицею.

Морква із зеленим горошком в молочному соусі. Швидкозаморожений горошок варять 3–5 хв у підсоленому окропі, консервований горошок прогрівають у власному соку, відкидають на друшляк і дають стекти відвару. Оброблену моркву нарізують соломкою, брусочками, шпалками, кубиками або часточками і при-

пускають за загальними правилами, потім додають підготовлений горошок, соус молочний середньої густоти, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння. Подають як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці, або як самостійну страву. Перед подаванням поливають маслом вершковим або маргарином.

Капуста білоголова припущена (з соусом). Головки капусти розрізують уздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Нарізану часточками капусту викладають у посуд в один шар, а нарізану шашками — шаром завтовшки 5 см, додають воду або бульйон, вершкове масло або маргарин, сіль і припускають до готовності. Подають як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці, або як самостійну страву. Перед подаванням поливають соусом молочним, або сметанним, або сметанним з томатом, або подають соус окремо.

Овочі, припущені в молочному або сметанному соусі. Моркву, ріпу, кабачки чи гарбуз нарізують кубиками або часточками, білоголову капусту — шашками, цвітну капусту розбирають на суцвіття. Кожен вид овочів припускають окремо за загальними правилами. Консервований зелений горошок прогрівають у власному соку. Припущені овочі з'єднують, заправляють соусом молочним середньої густоти або сметанним, додають сіль, цукор і прогрівають 1–2 хв. Подають як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці, або як самостійну страву. Перед подаванням припущені овочі поливають жиром.

Вимоги до якості страв і гарнірів з припущених овочів. Овочі зберігають форму нарізування, заправлені соусом. Смак трохи солонуватий, запах з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілого молока й овочів. Колір властивий овочам, з яких приготовлена страва. Консистенція м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів.

§ 5. Страви і гарніри зі смажених овочів

Для смаження використовують овочі сирі, попередньо зварені й вироби з них. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи, — картоплю, кабачки, гарбуз, ріпчасту цибулю, помідори. Овочі, які мають більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізують, а потім смажать. Це буряк, морква, капуста. Овочі й вироби з них смажать двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру).

Перед смаженням оброблені овочі нарізують. Кабачки, гарбуз, помідори, баклажани, ріпчасту цибулю — панірують у борошні.

Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітим до температури 140–150 °С, і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

У фритюрі смажать картоплю, цибулю, зелень петрушки, білоголову і цвітну капусту в тісті кляр, вироби з картопляної маси. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50 % тваринного жиру і 50 % олії або відповідно 70 % і 30 %), а також кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки під час нагрівання він піниться. Жир нагрівають до температури 170–180 °С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження 2–8 хв. Втрати маси овочів під час смаження наведено у *табл. 6*.

Таблиця 6. **Втрати маси овочів під час смаження**

Овочі, смажені основним способом	Втрати, %, маси овочів
Картопля:	
брусочками, скибочками, часточками, кубиками	31
бочечками	30
часничком	36
скибочками (з попередньо звареної в шкірці)	17
Капуста:	
брюссельська (головками)	30
кольрабі (кружальцями)	44
Гарбуз:	
скибочками (без шкірочки і насіння), не панірований	22
скибочками (без шкірочки і насіння), панірований у борошні	20
Кабачки:	
ранні зі шкірочкою та насінням, нарізані скибочками, не паніровані	33
без шкірочки, нарізані скибочками, не паніровані	35
без шкірочки, нарізані скибочками, паніровані	33
Помідори, смажені половинками	37
Баклажани:	
кружальцями, не паніровані	26
кружальцями, паніровані	22
Перець солодкий	22
Овочі, смажені у фритюрі	**Втрати, %, маси овочів**
Картопля:	
брусочками	50
соломкою, стружкою	60
хрустка картопля (чіпс)	66
Цибуля:	
ріпчаста (кільцями)	66
сіянка (цілими головками)	35

Картопля смажена (з сирої). Сиру картоплю нарізують брусочками або часточками, кубиками скибочками, промивають у холодній воді, щоб змити з поверхні крохмальні зерна, і обсушують па сухій тканині або паперовому рушнику. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром завтовшки 3 см і смажать 15–20 хв, періодично помішуючи, до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля не зовсім просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі. Під час смаження в

електросковороді картоплю наприкінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності. Використовують картоплю смажену як самостійну страву, або як гарнір до страв з м'яса, птиці й риби. Перед подаванням картоплю поливають розтопленим маргарином або сметаною. Окремо можна подати свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори (томати), салат із свіжої або квашеної капусти.

Картопля смажена (з сирої) з цибулею, або грибами і цибулею. Картоплю смажать основним способом. Ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями або часточками, пасерують. Підготовлені гриби (білі свіжі, або печериці, або варені білі сушені), нарізані скибочками, смажать. Перед подаванням смажену картоплю змішують з цибулею, або цибулею і грибами.

Картопля смажена (з вареної). Картоплю варять із шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізують тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш ніж 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Подають як самостійну страву. Перед подаванням поливають розтопленим маргарином або сметаною. Використовують її також як гарнір для приготування запечених страв з м'яса і риби.

Картопля, смажена у фритюрі. Сиру картоплю нарізують кубиками, брусочками, соломкою, часточками, стружкою, спіральками, промивають у холодній воді і добре обсушують, кладуть у киплячий жир (температура 170–180 °С) і смажать до утворення рум'яної кірочки (8–10 хв). Смажену картоплю виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру, посипають дрібною сіллю і струшують. Картоплю, нарізану брусочками, часточками, кубиками і смажену у фритюрі, називають *картопля фрі*, а нарізану соломкою — *пай*. Використовують картоплю фрі як самостійну страву або як гарнір до смажених страв з м'яса і риби, картоплю пай найчастіше використовують як гарнір до смажених страв з філе курки і дичини або як самостійну страву. Перед подаванням поливають розтопленим маргарином або маслом.

- Змивайте крохмальні зерна з поверхні сирої нарізаної картоплі, під час смаження шматочки її не будуть злипатися і не прилипатимуть до посуду.
- Обсушуйте нарізану картоплю перед смаженням, жир не буде розбризкуватися, швидше утвориться рум'яна кірочка, шматочки обсмажаться рівномірно.
- Не соліть нарізану сиру картоплю перед смаженням у фритюрі: від солі вона зволожується, довго не буде утворюватися рум'яна кірочка, жир пінитиметься.

Кабачки, баклажани, гарбузи смажені. Підготовлені кабачки, або баклажани (з шкірочкою), або гарбуз (без шкірочки і насіння) нарізують кружальцями або скибочками, солять (баклажани залишають на 10–15 хв, щоб зникла гіркота, потім промивають і обсушують). Овочі паніруються у борошні і смажать з обох боків. Баклажани і гарбуз доводять до готовності в жаровій шафі. Подають як самостійну страву і як гарнір. Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним, сметанним, сметанним з томатом, або подають їх окремо.

Капуста білоголова в тісті кляр. Підготовлені головки капусти (без внутрішнього качана), кладуть в підсолений окріп і варять 15–20 хв до напівготовності, виймають у друшляк, охолоджують, розбирають на окремі листки й нарізують їх на 2–3 частини. За допомогою кухарської голки кожну частинку нарізаної капусти занурюють у тісто і смажать у фритюрі, нагрітому до 180 °С. Перед подаванням на тарілку кладуть смажену капусту у вигляді піраміди, окремо подають сметану.

Капуста цвітна, смажена в тісті кляр. Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття і варять у підсоленому окропі до напівготовності, виймають у друшляк, обсушують. Підготовлену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто і смажать у фритюрі.

Цибуля фрі. Ріпчасту цибулю нарізують кільцями, обкачують у борошні і смажать у фритюрі 3–5 хв до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю виймають шумівкою, кладуть у друшляк, дають стекти жиру, не солять. Подають як гарнір до м'яса смаженого, домашньої ковбаси.

> ♦ Не забувайте запанірувати у пшеничному борошні нарізану ріпчасту цибулю: під час смаження вона не підгорить і набуде золотистого кольору.

Зелень петрушки фрі. Гілочки зелені петрушки миють, обсушують, смажать у великій кількості жиру 1–2 хв до темно-зеленого кольору, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. Використовують як гарнір і для прикрашання смажених страв з овочів, риби, м'яса.

Вимоги до якості страв і гарнірів із смажених овочів. Смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається. Консистенція всередині смажених овочів м'яка, кірочка хрумка. Смак і запах характерний для смажених овочів. Колір кірочки смаженої картоплі жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого; на переломі — властивий натуральному кольору овочів.

§ 6. Страви і гарніри із запечених овочів

Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати і баклажани). Овочі запікають на листах або у порційних сковородах, попередньо змащених жиром і посипаних сухарями, у жаровій шафі при температурі 250–280 °С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80 °С. Перед подаванням запечені страви на листах, не виймаючи, порціонують, кладуть на підігріту столову мілку тарілку, а запечені у порційних сковородах, подають, не перекладаючи. Порційну сковороду ставлять на закусочну тарілку, накриту вирізаною серветкою.

Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені у соусі; запіканки; фаршировані овочі. Втрати маси під час запікання — 10–16 %.

> ♦ Перед запіканням бабки і запіканки змащуйте яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипайте тертим твердим сиром або меленими сухарями і збризкуйте маслом.

Картопля, запечена в молочному соусі. Зварену картоплю без шкірочки нарізують скибочками, молоду картоплю використовують цілими бульбами. Підготовлену картоплю викладають на змащену маргарином порційну сковороду, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, скроплюють маргарином і запікають. *Втрати маси* — 10 %.

Картопля, запечена з сиром. Зварену обчищену картоплю нарізують кружальцями, викладають на порційну сковороду вперемішку з кисломолочним сиром, поливають вершковим маслом або маргарином, сметаною і запікають.

Картопля запечена з печерицями і цибулею. Оброблену картоплю нарізують середніми кубиками, заливають гарячою підсоленою водою, варять 10–15 хв, по-

тім воду зливають, доводять до готовності парою при закритій кришці. Печериці обробляють, нарізують скибочками, обсмажують. Ріпчасту цибулю нарізують соломкою і пасерують. Обсмажені печериці і пасеровану цибулю з'єднують, додають соус сметанний, перемішують. У порційну сковороду, змащену жиром, викладають картоплю і заливають її соусом сметанним з печерицями і цибулею, посипають тертим сиром, збризкують жиром і запікають.

Капуста, запечена з грибами. Свіжу білоголову капусту відварюють у підсоленій воді цілими головками або великими часточками і шаткують. Гриби свіжі або варені сушені шаткують соломкою і смажать до готовності. Пшеничний хліб замочують у молоці, змішують з капустою, грибами і сирими яйцями. Масу солять, заправляють перцем, викладають на лист, змащений жиром. Поверхню розрівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають. Перед подаванням порціонують, поливають сметаною.

Вимоги до якості запечених овочевих страв. Запечені овочі та вироби з овочів мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак їх характерні для овочів, з яких приготовлені запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю і рівномірно вкриті соусом, на поверхні — рум'яна кірочка. Запечені страви з овочів зберігають не більш ніж 2 год.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення мають овочі у харчуванні людини?
2. Які процеси відбуваються в овочах під час теплової обробки?
3. Яких правил слід дотримуватися, щоб зменшити втрати вітаміну С при тепловій обробці?
4. Розкажіть правила варіння овочів.
5. Як готують і подають картопляне пюре?
6. Правила припускання овочів.
7. Чому страви з припущених овочів мають вищу харчову цінність, ніж варені?
8. Складіть технологічну схему приготування страви Овочі, припущені в молочному соусі.
9. У чому полягає особливість приготування запечених овочевих страв?
10. Правила смаження овочів основним способом і у фритюрі.
11. Який відсоток втрат маси овочів під час смаження?
12. Яким вимогам мають відповідати страви з варених, припущених, смажених і запечених овочів?

Розділ 10

ВИРОБИ З ПРІСНОГО ТІСТА

§ 1. Пшеничне борошно: види, сорти, хімічний склад

Страви та вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, добрі смакові якості, тому користуються великим попитом у населення. Харчова цінність їх залежить від виду борошна, його сорту і додаткових продуктів, яєць, молока, цукру, жиру тощо. Борошно — це порошкоподібний продукт, який одержують при розмелюванні хлібних злаків. Назва борошна походить від

виду зернової культури, тому воно буває пшеничним, житнім, житньо-пшеничним, кукурудзяним, гречаним.

Борошно пшеничне. За якістю борошно пшеничне виробляється п'яти сортів: крупчатка, вищий, 1-й, 2-й сорти і оббивне (безсортове). Для приготування борошняних і кондитерських виробів використовують борошно вищого, 1-го, 2-го сортів. Сорти борошна відрізняються за кольором, смаком, крупністю помелу, хімічним складом, вмістом клейковини, хлібопекарськими властивостями, іншими показниками. *Борошно вищого сорту* дуже м'яке, тонкого помелу, колір борошна білий зі слабким кремовим відтінком, смак солодкуватий. *Борошно 1-го сорту* м'яке, але не такого тонкого помелу, як борошно вищого сорту. Колір борошна білий із слабким жовтуватим відтінком. *Борошно 2-го сорту* крупнішого помелу, ніж борошно 1-го сорту. Колір борошна білий з жовтуватим або сіруватим відтінком.

> ◆ Колір борошна є показником його якості й сорту. Борошно вищого сорту світліше за борошно нижчого сорту, оскільки вміщує менше висівок.
> Колір борошна залежить від крупності помелу — борошно більш тонкого помелу світліше. Борошно також світлішає при тривалому зберіганні внаслідок окислення пігментів.

Борошно житнє виробляють сіяним, обдирним і оббивним. Використовують ці види борошна у хлібопекарній промисловості і рідко в кулінарії для приготування млинців, вареників.

Борошно кукурудзяне виробляють крупного і тонкого помелу і типу оббивного. Використовують в кулінарії для приготування баношу, пряжені по-гуцульськи тощо.

Борошно гречане виробляють тонкого помелу. Використовують в кулінарії для приготування млинців, вареників.

Кукурудзяне борошно багатше на вуглеводи та жири; житнє — на вітаміни групи В; гречане — на повноцінні білки.

У борошні зберігаються всі речовини, які є в зерні (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти), але кількість і співвідношення їх дещо інші. Це залежить від сорту борошна. Чим вищий сорт борошна, тим більше в ньому крохмалю, але менше цукрів, білків, вітамінів, ферментів, жирів, мінеральних речовин, оскільки вони містяться в оболонках зерна і в зародку, які при одержанні борошна вищих сортів видаляються. Борошно вищих сортів має більшу енергетичну цінність, краще засвоюється.

Білки — одна з найважливіших складових частин борошна не тільки за вмістом (10,3–11,5 %), а й за значенням у виробництві тіста і борошняних виробів. У борошні нижчих сортів білків більше, ніж у борошні вищих сортів, оскільки вони містяться в основному у зовнішньому шарі ендосперму, в алейроновому шарі й у зародку зерна. Білки пшеничного борошна поділяють на водорозчинні (альбумін, глобулін, проламін) і нерозчинні у воді (гліадін, глютенін). Під час замішування тіста нерозчинні у воді білки поглинають основну кількість води, набухають, утворюючи *клейковину*, завдяки чому тісто стає пружним еластичним, розтяжним.

У процесі теплової обробки білки зсідаються (при температурі 50–70 °С) і виділяють вологу, яку поглинули під час замішування тіста. При цьому тісто ущільнюється, втрачає еластичність і розтяжність. Білки, що зсілися, ущільнюються і закріплюють пористість тіста, добре утримують форму виробів. Білки борошна

в основному неповноцінні, проте, додаючи до нього молоко, яйця та комбінуючи тісто з різними начинками (сирною, рибною, м'ясною), можна значно підвищити біологічну цінність страв та виробів з борошна.

Жири борошна містять ненасичені жирні кислоти (олеїнова, линолева, линоленова), тому вони швидко окислюються. Під час зберігання борошна жир гідролізується, утворюючи вільні жирні кислоти, які підвищують кислотність і погіршують смак борошна. Воно набуває гіркувато-кислого смаку.

Вуглеводи становлять основну частину пшеничного борошна (близько 70 %). До них належать крохмаль, цукри і клітковина. *Крохмаль* — основний вуглевод борошна. Він має властивості набухати, клейстеризуватися, розщеплюватися ферментами, впливаючи на властивості борошна, процеси виробництва і зберігання страв і виробів з борошна. При замішуванні тіста крохмаль утримує на своїй поверхні до 30 % всієї вологи. Під час бродіння тіста під дією ферменту амілази крохмаль гідролізується до мальтози, сприяючи накопиченню цукрів у тісті і процесу розвитку дріжджів.

Цукри містяться в борошні у вигляді моносахаридів (глюкози, фруктози) і дисахаридів (мальтози, сахарози). Вміст цукрів у борошні має велике технологічне значення під час бродіння дріжджового тіста, вони розщеплюються до утворення вуглекислого газу і спирту. Отже, цукри впливають на газоутворюючу здатність борошна, завдяки чому вироби з нього добре підходять і збільшуються в об'ємі. Крім цього, вони беруть участь в утворенні рум'яної кірочки на поверхні виробів у процесі випікання. При цьому відбувається їх карамелізація.

Клітковина міститься переважно в оболонці зерна, тому входить до складу борошна нижчих сортів, погіршуючи його засвоюваність. Під час замішування тіста клітковина вбирає воду, збільшуючи водопоглинальну здатність борошна.

Борошно містить також мінеральні речовини (0,5–1,5 %) — солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза, марганцю, міді тощо, а також вітаміни B1, B2, B6, B9, PP, холін, біотин, пантотенову кислоту, вітамін Е, каротин і ферменти (амілазу, протеазу, ліпазу, поліфенолоксідазу). Ферменти у великій кількості містяться в нижчих сортах борошна.

§ 2. Страви з прісного тіста

Вареники

Технологія приготування вареників складається з таких процесів: підготовки *інгредієнтів* для тіста, замішування тіста, приготування начинки, формування вареників, витримування сирих вареників на холоді, варіння.

Борошно просіюють механічним або ручним (за допомогою сита) способом над посудом, або над столом (де буде замішуватися тісто). Під час просіювання із борошна видаляються сторонні домішки, воно збагачується киснем повітря, а це поліпшує якість виробів. *Яйця* обробляють відповідно до діючих Санітарних правил для закладів ресторанного господарства (так само, як для приготування страв з яєць). Підготовлені яйця розбивають, випускають у посудину і збивають. *Меланж* розморожують і проціджують. *Сіль, цукор, соду питну* розчиняють у невеликій кількості води або молока і проціджують.

Технологія приготування різних видів тіста для вареників

Тісто для вареників з пшеничного борошна (прісне). Просіяне пшеничне борошно насипають гіркою (1–1,5 % залишають для підсипання стола під час форму-

вання вареників), посередині роблять заглиблення у вигляді воронки, в яке вливають нагріте до 30–35 °С молоко або воду, проціджений розчин солі і цукру (цукор *і молоко додають тільки тоді, коли готують вареники з солодкою начинкою*), додають сирі яйця і замішують тісто середньої густоти. Тісто місять доти, доки воно не набуде однорідної консистенції. Готове тісто повинно відставати від рук і стінок посуду. Після натискання пальцем на його поверхню ямочка вирівнюється. Тісто залишають на 30–40 хв, накривши серветкою або кришкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності (тісто буде краще розкачуватися).

◆ Густе тісто важко розкачувати й формувати з нього вироби.

Тісто для вареників з гречаного борошна (прісне). У підготовлене гречане борошно вливають тепле кип'ячене молоко або воду, проціджений розчин солі та цукру, додають сирі збиті яйця й замішують некруте тісто однорідної консистенції. Готове тісто повинно відставати від рук і стінок посуду. Тісто накривають серветкою або марлею і залишають на 30–40 хв для набухання клейковини і надання йому еластичності.

Тісто для вареників з гречаного і пшеничного борошна (прісне). Гречане і пшеничне борошно змішують і замішують тісто так само, як з гречаного борошна.

Вареники готують з різними начинками (м'ясними, рибними, картопляними, овочевими, з сушених грибів, субпродуктів, сиру, ягід, яблук тощо).

Технологія приготування начинок для вареників

Начинка м'ясна з цибулею. *1-й спосіб приготування*: котлетне м'ясо (сире) нарізують на невеликі шматочки (40–50 г), обсмажують у жирі, потім перекладають у глибокий посуд, додають бульйон або воду (15–20 % до маси м'яса нетто) і тушкують на слабкому вогні до готовності. Тушковане м'ясо і пасеровану цибулю пропускають через м'ясорубку. Пасероване борошно розводять бульйоном, що залишився після тушкування м'яса, і проварюють. Подрібнене м'ясо заправляють білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

2-й спосіб приготування: котлетне м'ясо (сире) пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть на змащений жиром і розігрітий лист шаром не товщим як 3 см і, періодично помішуючи, обсмажують до готовності у жаровій шафі. Сік, що виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус. Підсмажене м'ясо з'єднують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, потім заправляють білим соусом, сіллю, меленим перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

3-й спосіб приготування: варене м'ясо охолоджують, нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з пасерованою ріпчастою цибулею, додають перець чорний мелений, сіль, зелень, білий соус і все перемішують.

Начинка ліверна. *1-й спосіб приготування*: субпродукти легені й печінку промивають і нарізують на шматки. Серце розрізують на 2–4 частини і ретельно промивають до повного видалення згустків крові. Печінку смажать, а легені і серце варять у підсоленій воді, потім охолоджують і пропускають через м'ясорубку. Перемелені субпродукти кладуть на розігрітий з маргарином лист шаром 2–3 см і обсмажують, помішуючи. До цієї маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, білий соус, сіль, перець, перемішують.

2-й спосіб приготування: з окремих видів субпродуктів (легень, серця або печінки) готують так само, як описано вище.

3-й спосіб приготування: з легень і серця (без печінки) готують так само, як описано вище.

Начинка картопляна з цибулею. Обчищену зварену і підсушену картоплю протирають гарячою. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують і пасерують на олії. Протерту картоплю і пасеровану цибулю з'єднують і перемішують.

Начинка грибна. Сушені білі гриби ретельно промивають, замочують, потім варять до готовності. Відвар проціджують і використовують для приготування соусу. Варені гриби миють, обсушують, пропускають через м'ясорубку, обсмажують в олії або маргарині, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, соус і все добре перемішують.

Начинка картопляна з грибами і цибулею. Протерту картоплю, обсмажені гриби і пасеровану цибулю з'єднують і перемішують.

Начинка з квасолі й картоплі з маком. Варену квасолю і картоплю протирають гарячими. Промитий і ошпарений мак розтирають або пропускають через м'ясорубку, додають сіль, цукор, перемішують.

Начинка із свіжої капусти. *1-й спосіб приготування.* Підготовлену свіжу білоголову капусту шаткують, кладуть на лист з розтопленим жиром шаром завтовшки до 3 см і смажать до готовності у жаровій шафі при температурі 180–200 °С, періодично помішуючи. При нижчій температурі капуста набуде бурого кольору і стане несмачною, а при вищій — може обвуглитися.

Готову капусту охолоджують, додають сіль, круто зварені дрібно нарізані яйця або пасеровану цибулю і дрібно нарізану зелень петрушки.

◆ Не соліть свіжу білоголову капусту до смаження або смажену неохолоджену: з неї буде виділятися волога, а це погіршить якість начинки.

Якщо свіжа капуста гіркувата, її попередньо бланшують (3–5 хв), відкидають, дають стекти воді, а потім смажать. Свіжу капусту можна смажити на плиті або в електричній сковороді при помішуванні.

2-й спосіб приготування. Готують так само, тільки без яєць. До готової капусти додають 200 г пасерованої цибулі.

Начинка із свіжої капусти і картоплі.

Охолоджену смажену капусту солять і змішують з протертою вареною картоплею й пасерованою ріпчастою цибулею.

Начинка з квашеної капусти. Квашену капусту відтискають, промивають (якщо вона дуже кисла) і знову відтискають, дрібно ріжуть, кладуть у сотейник з розігрітим маргарином шаром не більш ніж 3–4 см і при періодичному помішуванні злегка обсмажують, потім додають невелику кількість рідини (води, бульйону — 5–6 % маси капусти) і при слабкому нагріванні тушкують до готовності. Рідина має вся випаруватися. У готову капусту додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, цукор, перець чорний мелений, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки і перемішують.

Начинка з квашеної капусти і картоплі. Начинку з квашеної капусти змішують з протертою вареною картоплею.

Начинка з кисломолочного сиру (по-домашньому). Кисломолочний сир протирають вручну, або двічі пропускають через протиральну машину, додають яйця, сіль і все добре перемішують.

Начинка з сиру з кропом. Кисломолочний сир протирають, додають яйця, вершкове масло, дрібно нарізаний кріп, сіль і перемішують.

Начинка з вишень. Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки й кісточки, пересипають цукром і залишають на 3–4 год у холодному місці. Сік, що виділився, відціджують, а м'якоть використовують як начинку.

Начинка з полуниць. Свіжі полуниці перебирають, видаляють плодоніжки, промивають, додають цукор.

Способи формування вареників

Для формування вареників використовують стіл з дерев'яною поверхнею або спеціальну дерев'яну стільницю, які посипають борошном. Формувати вареники можна різними способами:

1-й спосіб. Тісто розкачують завтовшки 1–1,5 мм, потім з нього вирізають варениці за допомогою виїмки, посередині варениці кладуть начинку, краї зліплюють. При цьому способі залишається багато тіста, яке швидко висихає і його знову треба переробляти. *2-й спосіб.* Тісто розробляють на валик діаметром 2–3 см, ріжуть його на шматочки, кожен обкачують у борошні і розкачують варениці до товщини 1–1,5 мм, потім формують вареники так само, як описано вище. *3-й спосіб.* Тісто розкачують завтовшки 1–1,5 мм, ріжуть на смужки, потім на квадратики розміром 5×5 см. Начинку кладуть посередині квадратика і зліплюють два протилежні кінці у трикутник. *4-й спосіб.* Тісто розкачують у вигляді прямокутника завтовшки 1–1,5 мм, завширшки 10 см. На одну половину тіста на відстані 1 см від краю викладають начинку по всій довжині прямокутника на 6–7 см одна від одної. Краї змащують яйцем, накривають начинку другою половиною тіста і виїмкою вирізають вареники. Обрізки тіста з'єднують і повторно розкачують.

Сформовані вареники викладають на дерев'яні лотки, посипані борошном, ставлять у холодильну шафу і зберігають до варіння при температурі від 0° до мінус 6°С.

Загальні правила варіння і подавання вареників

Варять вареники невеликими партіями безпосередньо перед подаванням у посуді із широким дном (сотейнику). Вареники опускають у киплячу трохи підсолену воду (на 1 кг вареників 4 л води і 20 г солі), варять 5–7 хв при слабкому кипінні і при відкритій кришці, щоб не розварилися. Готові вареники спливають на поверхню, їх виймають шумівкою, кладуть в друшляк, щоб вода стекла і поверхня злегка обсушилася (обсушена поверхня вареників не тільки буде утримувати масло і сметану, а й просочиться ними), перекладають у глибоку посудину, поливають жиром і струшують, щоб вареники не злипалися.

Подають вареники гарячими, оскільки навіть злегка охолонувши, вони втрачають смак. Перед подаванням вареники кладуть на підігріту столову мілку тарілку (7–8 шт. на порцію).

Вареники приготовлені з начинкою з картоплі, квасолі або з квасолі та картоплі, або квасолі й грибів подають з розтопленим вершковим маслом; з начинкою з капусти або з капусти й картоплі — з олією або з підсмаженою цибулею на олії; з начинкою з ліверу або м'яса — з розтопленим вершковим маслом або шкварками з цибулею; з начинкою з сиру — з розтопленим вершковим маслом, або сметаною; з начинкою з маку — з розтопленим вершковим маслом або медом; з начинкою із свіжих вишень, чорниць, полуниць, чорної смородини, слив, абрикос — з сметаною або сиропом, цукром, сметаною й цукром.

Вареники можна поливати сметаною або подавати її окремо в соуснику. Для поливки сало шпик і ріпчасту цибулю нарізують кубиками. Сало підсмажують, щоб витопився жир, додають нарізану ріпчасту цибулю і пасерують її.

Пельмені

Технологія приготування пельменів складається з таких само процесів, як і вареників.

Замішують прісне тісто для пельменів так само, як для вареників з пшеничного борошна без цукру.

Технологія приготування начинки: м'ясо яловичини і свинини, або яловичини і баранини і ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, цукор і холодну воду, ретельно перемішують.

Формують пельмені на столі з дерев'яною поверхнею або на спеціальній дерев'яній стільниці, які посипають борошном. Формують пельмені такими способами:

1-й спосіб. Готове тісто тонко розкачують завтовшки 1–1,5 мм, нарізують на квадратики (30×30 мм), на середину яких кладуть начинку масою по 7–8 г, краї защипують у вигляді трикутника, а потім з'єднують два протилежні кінці так, щоб надати виробу трикутної форми — вушка.

2-й спосіб. Тісто розкачують у вигляді прямокутника завтовшки 1–1,5 мм, завширшки 60 мм, на одну половину тіста на відстані 10 мм від краю викладають начинку масою 7–8 г по всій довжині прямокутника на відстані 30–40 мм одна від одної. Краї змащують меланжем або яйцем, накривають начинку другою половиною тіста і виїмкою вирізують пельмені. Обрізки тіста з'єднують і повторно розкачують. Маса однієї штуки пельменів має бути 12–13 г. Для формування великої кількості пельменів застосовують спеціальні формувальні напівавтомати.

Сформовані пельмені викладають на посипаний борошном дерев'яний лоток і до варіння зберігають у холодильній шафі при температурі від 0° до мінус 6 °С.

Варіння і подавання пельменів

Варять пельмені так само, як вареники.

Подають гарячими. Перед подаванням порціонують по 14–15 шт. на порцію, поливають маслом вершковим (10 г), або сметаною (25 г), або оцтом (3%-ним — 25 г), або маслом вершковим (10 г) і посипають тертим сиром (15 г). Пельмені можна посипати дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки (3–4 г на порцію).

- Використовуйте для варіння пельменів посуд, що має вставні решітки, тоді можна одночасно вийняти із води всі зварені пельмені і зберегти їхню форму.

Галушки

Галушки — поширена страва, що поряд з борщем стала символом української народної кухні. Для приготування галушок використовують в'язке або напівв'язке тісто.

Технологія приготування в'язкого тіста. До просіяного борошна додають збиті яйця, розчин солі, молоко або воду, замішують прісне тісто, тугіше, ніж для вареників. Витримують 20–30 хв для набухання клейковини (тісто буде краще розкачуватися).

Технологія приготування напівв'язкого тіста. У воду або молоко кладуть сіль і доводять до кипіння. У киплячу рідину, помішуючи, всипають половину борошна і заварюють тісто, яке при помішуванні прогрівають 5–10 хв. Масу охолоджують до температури 60–70° С, додають яйця, решту борошна і перемішують до одержання напівв'язкої консистенції.

Формування галушок. В'язке тісто ділять на шматки, кладуть на стіл, посипаний борошном, розкачують шаром завтовшки 0,5–1 см, потім нарізують невеликими квадратиками розміром 3×3 см або 4×4 см. Напівв'язке тісто розробляють ложкою, змоченою у воді або за допомогою кондитерського мішка.

Варіння і подавання галушок. Підготовлені галушки (напівфабрикат) закладають у киплячу підсолену воду і варять 10–15 хв до готовності (галушки спливають на поверхню). Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, щоб стекла вода, викладають у посуд, заправляють розтопленим вершковим маслом, щоб галушки не злиплися.

Перед подаванням галушки (200 г) кладуть на підігріту столову мілку тарілку, поливають вершковим маслом (5 г) або сметаною (30 г), чи грибним соусом (50 г) або зверху посипають пасерованою на салі цибулею, нарізаною соломкою (50 г) або посипають тертим твердим сиром і поливають розігрітим маслом вершковим або сметаною або змішують із підсмаженими грибами (35 г) з цибулею (10 г) й прогрівають у жаровій шафі.



Рис. 36. Розбирання галушок:
а – за допомогою двох ложок;
б – з кондитерського мішка

Локшина домашня. До просіяного борошна додають яйця, розчин солі, воду, замішують прісне тісто, тугіше, ніж для вареників. Витримують 20–30 хв для набухання клейковини (тісто буде краще розкачуватися).

Шматки готового тіста кладуть па стіл, посипаний борошном, розкачують шаром завтовшки 1–1,5 мм. Шари тіста пересипають борошном і злегка підсушують на повітрі, складають у 3–4 шари і нарізують їх смужками завширшки 35–45 мм, потім упоперек соломкою або смужками завширшки 3–4 мм. Локшину розсипають на посипані борошном столи або на фанерні лотки шаром не більше як 10 мм і підсушують 2–3 год при температурі 40–50 °С. Використовують для приготування перших, других страв і гарнірів.

Чебуреки. Сіль розчиняють у молоці. Борошно просіюють, роблять поглиблення, вливають молоко з розчиненою сіллю і замішують тісто м'якої консистенції, витримують його 20–30 хв, щоб краще розкачувалося.

Розробляють тісто і формують вироби на столі, змащеному олією. Тісто дозують по 60 г, розкачують у вигляді кружалець, посередині кладуть начинку по 50 г, краї з'єднують, і формують вироби у вигляді півмісяця.

Смажать вироби у фритюрі. Під час смаження їх перевертають і смажать до утворення рівномірної золотистої кірочки по всій поверхні. Готові чебуреки виймають на сітчасту поверхню і дають стекти жиру. Відпускають по 2 шт. на порцію.

Технологія приготування начинки: м'якоть баранини нарізують на шматочки, додають подрібнену цибулю і пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений і воду, ретельно перемішують.

Вимоги до якості страв із борошна. *Вареники* — правильної форми, яка зберігається, краї добре защіпані. Поверхня гладенька, без тріщин і розривів.

Смак і запах відповідають виробу з певного виду тіста з ароматом начинки. Колір оболонки — від світло-сірого до світло-кремового, начинки — відповідає певній начинці. Консистенція оболонки — щільна, м'яка, начинки — соковита, м'яка. *Пельмені* мають напівкруглу форму, в міру солоні, смак і запах властиві свіжовареному прісному тісту, м'ясу, ріпчастої цибулі і злегка перцю. Колір світло-жовтий, начинки — сірий. Консистенція м'яка, соковита. *Галушки* — правильної форми, поверхня гладенька, без тріщин і розривів. Консистенція м'яка. Смак і запах відповідає виробу з прісного тіста з певного виду борошна. Колір на розрізі від світло-сірого до світло-кремового. *Чебуреки* мають форму півмісяця. Смак і запах властиві свіжосмаженому прісному тісту, м'ясу, цибулі. Колір від світло-жовтого до коричневого, начинки — сірий. Консистенція начинки м'яка, соковита, кірочки — хрумка.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Від чого залежить харчова цінність борошна?
2. Чому вищі сорти борошна містять меншу кількість жирів, вітамінів, цукрів, а нижчі більшу?
3. З яких процесів складається технологія приготування вареників і пельменів?
4. Назвіть асортимент начинок для вареників. Технологія їх приготування.
5. Види тіста для вареників. Особливості їх замішування.
6. Які є способи формування вареників?
7. Технологія приготування пельменів.
8. Які види тіста готують для галушок? Особливості їх замішування.
9. Як приготувати локшину домашню?
10. Технологія приготування чебуреків?

ЧАСТИНА II

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ з основами товарознавства продовольчих товарів

для підготовки кухарів 4-го розряду

Розділ 1

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ З РИБИ, НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРЯ

§ 1. Механічна кулінарна обробка риби з хрящовим скелетом

Осетрову рибу розморожують тільки на повітрі. Її кладуть на столи або залежно від розмірів витримують 6–10 год.

Осетрова риба, за винятком стерляді, до закладів ресторанного господарства надходить замороженою без нутрощів, які видаляють під час промислової обробки у процесі одержання ікри. Стерлядь надходить невипотрошеною

Велику рибу білугу, севрюгу, осетра, шипа, калугу обробляють однаково. Спочатку її розморожують (6–10 год) на повітрі, виклавши на столи або стелажі черевцем догори, щоб не витікав сік, який утворюється під час розморожування. Потім відрізують голову разом з грудними плавниками. Для цього лівою рукою відтягують грудні плавники і великим ножем кухарської трійки прорізують під ними шкіру та м'якоть до хряща з обох боків, перерубують сполучний хрящ і відокремлюють голову. Потім зрізують спинні кісткові «жучки» разом із смужкою шкіри у напрямі від хвоста до голови і видаляють плавники. Хвостовий плавник можна не відрізувати, а залишити для видалення визиги (щільний хрящ, який заміняє осетровим хребет). Для цього біля хвоста роблять кільцевий надріз м'якоті до визиги й обережно, щоб не прорвати її, витягують разом з хвостом. Визигу можна видалити після відрізування хвоста. Для цього кухарською голкою з середини риби підчіплюють визигу і витягують її рукою. Інколи її видаляють після пластування риби.



Рис. 1. Відрізування голови

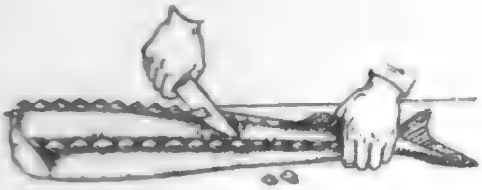


Рис. 2. Зрізування спинних жучків



Рис. 3. Видалення визиги

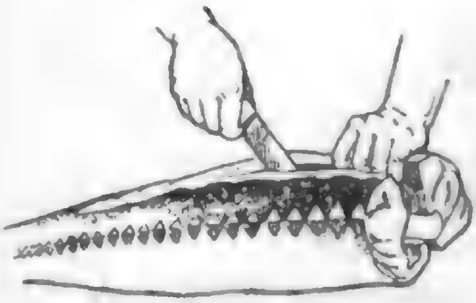


Рис. 4. Пластування риби з хрящовим скелетом

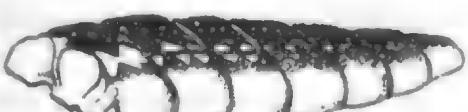


Рис. 5. Осетрова риба, підготовлена для варіння

Для пластування рибу кладуть на дошку спинкою догори і розрізують уздовж посередині жирового прошарку в напрямку до хвостової частини на дві половини — пласти. Пласти великої риби, особливо білуги, розрізують на кілька частин у довжину і ширину, щоб маса шматків була не більшою ніж 4–5 кг, а довжина — до 60 см.

Для варіння цілими пластами видаляють бічні, черевні й дрібні кісткові «жучки». Щоб полегшити видалення «жучків» пласти занурюють у гарячу воду (95 °С) на 2–3 хв так, щоб м'якоть була над водою. Потім пласт виймають з води, перекладають на стіл шкірою догори і швидко зчищають ножем з поверхні риби кісткові «жучки». Обшпарювання не тільки полегшує видалення «жучків», а й зменшує утворення згустків білків на поверхні риби під час її теплової обробки. *Воду, що залишилася після обшпарювання риби, не використовують.* Рибу промивають холодною водою, змиваючи з поверхні згустки білків. Маса пластів риби після обшпарювання зменшується на 5–10 %. Оброблені пласти використовують для варіння. У них підгортають тонку черевну частину до середини, перев'язують шпагатом, щоб збереглася форма.

Для припускання, смаження і запікання з пластів спочатку вирізують хрящі, потім обшпарюють, зачищають кісткові «жучки» і промивають. Пласти використовують цілими або нарізують на порційні шматочки, починаючи з хвоста. Нарізують під кутом 30°, завтовшки 1–1,5 см з шкірою або без неї. Порційні шматочки перед смаженням обшпарюють протягом 1–2 хв, промивають холодною водою, щоб видалити згустки білків. Під час обшпарювання порційні шматочки зменшуються в об'ємі і ущільнюються, під час теплової обробки вони добре зберігають свою форму, під час смаження на них краще тримається паніровка. При такій обробці риби кількість відходів становить 33–36 %.



Рис. 6. Стерлядь, заправлена кільцем



Рис. 7. Перев'язування стерляді шпагатом



Рис 8. Стерлядь на решітці рибного казана

У стерляді, для використання цілою, видаляють бічні, черевні й дрібні «жучки», не обшпарюючи рибу, потрошать через розріз у черевці, виймають визигу кухарською голкою, видаляють зябра і промивають. Спинні «жучки» не видаляють, щоб риба не деформувалася під час варіння і припускання. Вони легко відокремлюються після теплової обробки. Кількість відходів — 42%. Оброблену стерлядь перед тепловою обробкою заправляють кільцем, або перев'язують шпагатом і кладуть на решітку рибного казана, щоб під час теплової обробки риба не деформувалася.

У стерляді, яку використовують для нарізування на порційні шматочки, після видалення «жучків» відрубують голову, потрошать, видаляють визигу, промивають і нарізують.

§ 2. Способи приготування напівфабрикатів з усіх видів риб

З обробленої риби (лускатої, безлускатої, осетрової) готують напівфабрикати для варіння, припускання, смаження з невеликою кількістю жиру (основним способом) і у великій кількості жиру (фритюрі), запікання, тушкування. Розрізняють напівфабрикати натуральні, січені натуральні і з котлетної маси. При цьому застосовують такі способи приготування рибних напівфабрикатів: нарізування, відбивання, маринування, подрібнення, вибивання, панірування.



а б

Нарізування риби: а — під прямим кутом; б — під кутом 30°

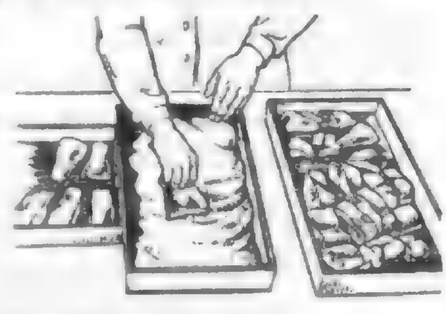


Рис. 10. Панірування напівфабрикатів

Нарізування — використовують під час виготовлення напівфабрикатів, щоб надати їм відповідної форми залежно від виду страви (ніж тримають під кутом 90 або 30°). *Відбивання* — призначене для розпушування сполучної тканини, згладжування поверхні напівфабрикату, вирівнювання його товщини, надання йому відповідної форми. Під час теплової кулінарної обробки напівфабрикати рівномірно прогріваються і зберігають форму. Відбивають порційні шматочки на дошці, змоченій холодною водою, вручну сікачем, який також змочують у холодній воді. Це зменшує втрати м'якоті і соку риби. *Маринування* — сприяє розм'якшенню сполучної тканини риби і надає готовим смаженим виробам приємного специфічного смаку і аромату. Для маринування нарізані шматочки риби посипають сіллю, перцем, збризкують лимонним соком, або лимонною кислотою, або оцтом, олією, перемішують і витримують на холоді 15–30 хв. *Подрібнення* — застосовують для руйнування структури сполучної тканини і прискорення процесу теплової обробки.

- Перед відбиванням накрийте дошку і рибу на ній харчовою поліетиленовою плівкою, змоченою холодною водою: м'якоть риби не буде прилипати до дошки і сікача; сік не буде розбризкуватися і не забруднить одяг.
- Не зберігайте нарізані шматочки риби: з них швидко виділяється велика кількість соку і поживних речовин.

Подрібнюють чисте філе риби, нарізане на шматочки у вигляді кубиків, на м'ясорубці. *Перемішування* — застосовують для одержання однорідної маси. *Вибивання* — використовують для збагачення повітрям січеної маси. Готові вироби будуть пухкими. *Дозування* — це процес поділу продукту або маси на порції. *Формування* — це надання виробам певної форми, відповідно до їхньої назви (котлета, биточок, шніцель тощо). *Панірування* (див. Частину І, розділ 3, §6).

§ 3. Технологія приготування натуральних напівфабрикатів з усіх видів риб

Для варіння використовують цілу оброблену рибу з головою або без неї, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки з філе з шкірою і кістками або з шкірою без кісток. Шматочки нарізують під кутом 90°. Щоб уникнути деформації риби під час варіння, на шкірі роблять надрізи в двох-трьох місцях.

Для припускання використовують цілу рибу, невеликі пласти осетрової риби, порційні шматочки з філе [redacted] шкірою без кісток. Шматочки нарізують під кутом 30°, починаючи від хвоста, завтовшки 1–1,5 см. При цьому виходять плоскі, широкі шматочки, які швидко і рівномірно прогріваються [redacted] малій кількості рідини, не деформуються.

Для смаження основним способом використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, які нарізують під кутом 30° з філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток, чистого філе. Напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, перцем білим меленим, панірують у просіяному борошні.

- Не паніруйте рибні напівфабрикати для смаження основним способом в сухарях: під час смаження вони відстануть.
- Краще обкачайте їх у борошні: воно добре утримує сік, що виділяється.

Для смаження у фритюрі використовують рибу цілою, порційні шматочки, які нарізують з чистого філе. Рибу нарізують під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, перцем білим меленим, панірують у просіяному борошні, змочують у льєзоні і панірують у білій паніровці (подвійне панірування).

Для напівфабрикату *Риба* [redacted] *тісті* чисте філе риби нарізують брусочками завтовшки 1 см, завдовжки 6–8 см, складають у посуд, що не окислюється, додають сік лимона або лимонну кислоту, сіль, перець чорний мелений, олію, дрібно нарізану зелень петрушки, все перемішують і витримують на холоді 15–30 хв. Перед смаженням у фритюрі брусочки риби обмочують у тісто кляр.

Для запікання використовують цілу рибу або порційні шматочки, нарізані з філе з шкірою без кісток або з чистого філе.

Для тушкування вживають цілу рибу, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки риби, нарізані з філе з шкірою і кістками або з філе з шкірою без кісток.

Вимоги до якості напівфабрикатів. Для напівфабрикатів цілою тушкою і порційними шматочками шкіра повинна бути цілою, чистою, без залишків луски, плавників, натурального кольору, кісткові частини плавників з м'яса риби вирізані. Нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і темної плівки. Консистенція тушок риб і порційних шматочків щільна; не допускається потемніння м'якоті біля кісток («загар»), оголення реберних кісток, сторонній запах. Порційні шматочки з натуральної риби зберігають форму, яка

відповідає виду напівфабрикату, поверхня панірованих напівфабрикатів рівномірно запанірована, паніровка не відстає. Зберігають цілу розібрану рибу при температурі від 0 до −4 °С протягом 24 год.

- Не зберігайте запаніровані напівфабрикати: сік, який виділяється з них, зволожить паніровку і вона відстане.

§ 4. Механічна кулінарна обробка риби для фарширування

Для фарширування використовують судак, щуку, короп. Рибу фарширують цілою, у вигляді батона і шматочками-кругляками. Для фарширування рекомендується охолоджена риба, а щука — жива, оскільки в мороженої риби шкіра розривається.

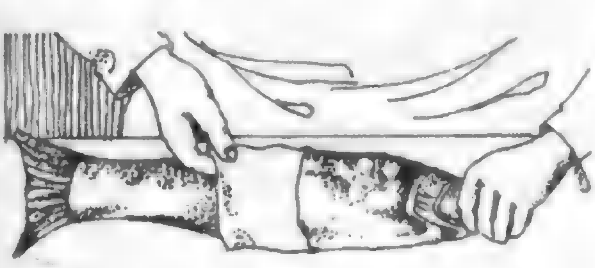


Рис. 11. Знімання шкіри з тушки щуки «панчохою»

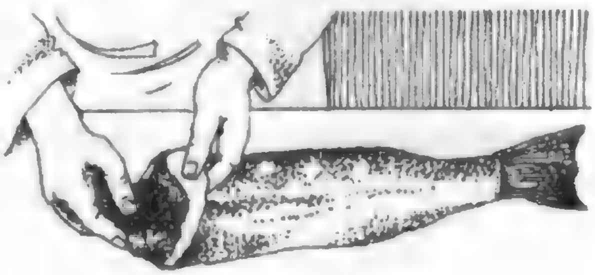


Рис. 12. Наповнення шкіри начинкою

Обробка щуки для фарширування цілою. Рибу обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізують плавники, промивають, обсушують, підрізують шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки «панчохою». Плавникові кістки підрізують усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Шкіру промивають, обсушують і наповнюють начинкою, надаючи їй форму риби, прикладають голову або пришивають її. Біля хвоста роблять кілька проколів, щоб видалити повітря. Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом. *Технологія приготування начинки:* тушку риби (без шкіри) розбирають на чисте філе, яке нарізують на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, перець чорний мелений, маргарин і ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

У вигляді батона фарширують щуку потрошену. Тушку риби промивають, обсушують, пластують і знімають шкіру. З м'якоті готують начинку. На змочену марлю кладуть шкіру з одного філе, на неї — по всій довжині начинку, яку накривають зверху шкірою з другого філе. За допомогою марлі формують рибу у вигляді батона, перев'язують шпагатом. Використовують для припускання.

Обробка судака для фарширування цілим. Обробку розпочинають з вирізування спинного плавника, решту плавників відрізують ножицями, потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. З голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Для цього глибоко прорізують м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста і відокремлюють від м'якоті і реберних кісток. Через спинний отвір, що утворився, виймають нутрощі. Рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром (не більше як 0,5 см). Ножицями вирізують кістки плавників. З м'якоті видаляють кістки і готують начинку (як для фар-

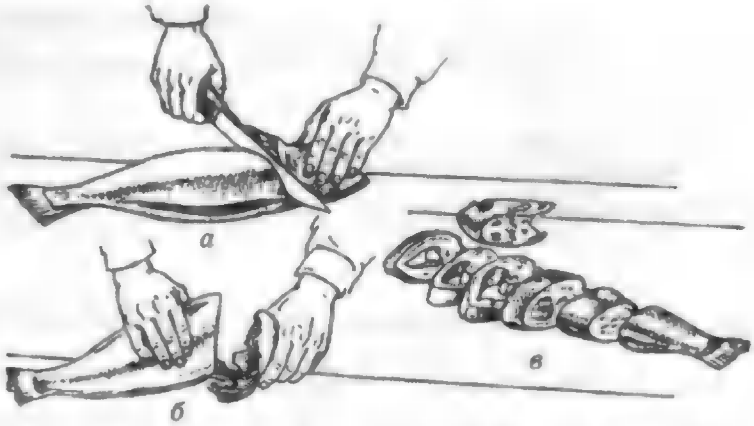


Рис. 13. Розбирання риби на кругляки: а — надрізування м'якоті біля зябрових кришок; б — видалення голови разом з нутрощами; в — риба, нарізана на кругляки

ширування щуки). Підготовленого судака наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають. Рибу загортають у марлю, перев'язують шпагатом.

Обробка коропа для фарширування цілим. Спочатку знімають луску. Далі обробляють і фаршируються так само, як судака. Зафаршировану рибу паніруюгь у борошні. *Технологія приготування начинки:* підготовлені сушені гриби варять до готовності, потім дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею. На грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу. До готової каші додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), сіль, перець чорний мелений. Все добре перемішують. Можна додати посічений часник.

Для фарширування філе рибу (судак, окунь морський, сазан, тріска, нототенія, риба-капітан, мерланг) розробляють на філе зі шкірою без кісток. Між шкірою і м'якоттю роблять кишеньку, яку заповнюють начинкою.

Можна з філе обережно відокремити частину м'якоті, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишити тонкий шар м'якоті 0,5 см. На філе покласти начинку і загорнути рулетом.

Технологія приготування начинки: пасеровану цибулю, дрібно нарізані варені гриби і яйця, сіль, перець чорний мелений, молочний густий соус з'єднують і перемішують. Можна використати зрізану м'якоть, подрібнивши її на м'ясорубці.

Для фарширування порційними шматочками-кругляками обробленого коропа, сазана нарізують на порційні шматочки-кругляки. З кожного шматочка обережно відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишають тонкий шар м'якоті 0,5 см. З м'якоті готують начинку (як для фарширування щуки), якою наповнюють кожний порційний шматочок. Товщина кругляків повинна бути не більше ніж 5 см. Використовують для припускання.

Вимоги до якості риби фаршированої. Зафарширована риба зберігає форму, яка відповідає виду напівфабрикату (цілої тушки риби або порційних шматочків-кругляків чи рулету). Шкіра має бути цілою, чистою, без залишків луски, плавників, натурального кольору, щільно наповнена начинкою.

§ 5. Технологія приготування рибної січеної натуральної маси і напівфабрикатів з неї

Для приготування *натуральної січеної маси* використовують рибу, яка не має дрібних кісток (щука, судак, сом, минь, хек, тріска тощо). Її розбирають на чисте

філе, нарізують невеликими шматочками, пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, вибивають. Залежно від виду напівфабрикату до складу січеної натуральної маси можуть входити: сало шпик, часник, цибуля ріпчаста, зелень петрушки, сирі яйця. Використовують напівфабрикати для смаження основним способом, у фритюрі, припускання.

Напівфабрикати для смаження основним способом.

Шніцель січений натуральний рибний. Чисте філе риби, сиру ріпчасту цибулю, зелень петрушки пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має великі отвори (діаметром 9 мм). До маси додають сіль, перець чорний мелений, вибивають, порціонують, формують вироби овально-сплюснутої форми завтовшки 1 см, змочують в яйці, збитому з молоком, панірують в сухарях. *Маса напівфабрикату 156 або 125, або 94 г.*

Напівфабрикати для смаження у фритюрі.

Ковбаски рибні українські. Філе риби зі шкірою, сало шпик і часник пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у яйці, обкачують у сухарях. *Маса напівфабрикату 120 г.*

Січеники рибні українські. Чисте філе риби і сало шпик подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, сирі яйця й добре перемішують. Масу порціонують, формують кружальця завтовшки 1 см, кладуть на них начинку, краї з'єднують, формують напівфабрикат овальної форми, змочують у збитих яйцях, обкачують в білій паніровці. Для начинки: ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають сухарі, січені варені яйця, розтертий із сіллю часник і перець чорний мелений. перемішують. *Маса напівфабрикату 133 г.*

Зрази «Хрещатик». Чисте філе риби і м'ясо свинини подрібнюють на м'ясорубці. В масу додають сіль, перець чорний мелений і перемішують. Масу порціонують, формують кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, надають форму кульок, обкачують у борошні, змочують у льєзоні, панірують у пшеничному хлібі, нарізаному малесенькими кубиками. *Для начинки:* круто зварені яйця обчищають, ретельно січуть, з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом, сіллю, перцем чорним меленим, посіченою зеленню петрушки. *Маса напівфабрикату 170 г.*

Напівфабрикати для припускання.

Фрикадельки рибні. Філе риби зі шкірою без кісток пропускають через м'ясорубку, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сирі яйця, перець чорний мелений, сіль, воду і все ретельно перемішують. Підготовлену масу порціонують по 15–18 г, формують у вигляді кульок.

Вимоги до якості напівфабрикатів. Форма напівфабрикатів із січеної натуральної маси правильна, відповідає назві виробу, поверхня без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована, паніровка не відстає. Зберігають рибні напівфабрикати при температурі від 0 до –4 °С до 24 год; січену натуральну масу — 6–8 год (її викладають на лотки шаром до 5 см).

§ 6. Нерибні продукти моря: види, хімічний склад, механічна кулінарна обробка

Нерибні продукти моря поділяють на такі групи: *раки і ракоподібні* (краби, креветки, омари, лангусти); *молюски* (кальмари, морський гребінець, мідії, устриці); голкошкірі (трепанги); *морські водорості* (морська капуста). Нерибні продук-

ти моря багаті на мінеральні речовини такі, як натрій, калій, кальцій, магній, фосфор, йод, мідь, цинк, кобальт тощо. Йоду в морепродуктах в 100 разів більше, ніж в яловичині, а кобальту — в 20 разів. Морепродукти багаті на вітаміни А, Д, групи В, РР і білки, містять мало жирів. Завдяки цьому вони запобігають атеросклерозу, стабілізують обмін речовин, попереджують старіння організму. М'ясо в морепродуктів дуже ніжне і соковите. Використовують нерибні продукти моря для приготування холодних закусок, перших і других страв.

Раки надходять тільки живими з твердим панцером. За розміром їх поділяють на відбірні, великі, середні й дрібні. Вимірюють їх, починаючи від очей до кінця хвостової пластинки. Раки відбірні мають розмір від 13 см і більше, великі — 11–13, середні — 9–11, дрібні — 8–9 см. Перед варінням раки ретельно промивають у холодній воді.

Краби — великі морські раки масою 3–5 кг надходять живими і у вигляді консервів. Для приготування страв краби чистять щіткою і миють, розкривають крабовий панцер, виймають м'ясо, щоб залишився сік у панцері, потім виймають м'ясо з клешні і видаляють нутрощі.

Консервні банки розкривають, знімають папір і кісткові пластинки, відокремлюють цілі шматочки м'якоті. Відходи і втрати становлять 20%.

Креветки — морські рачки завдовжки до 15 см, масою до 75 г. Креветки надходять сирозамороженими, варено-мороженими варено-охолодженими, а також консервованими. Дрібні морожені креветки розморожують на повітрі при температурі 18–20°С протягом двох годин для того, щоб розділити блок на частини. Зовсім розморожувати креветки не рекомендується, оскільки голови їх потемніють і погіршиться зовнішній вигляд.

Великі сироморожені креветки (тигрові) розморожують, потім видаляють голову, панцер і стравохід. Для видалення стравоходу розрізують вздовж спинки, підчіплюють його ножем і витягують.

◆ Обов'язково видаляйте у креветок стравохід: він містить ядовиті речовини.

Омари і лангусти — найбільші ракоподібні масою 4–10 кг. Надходять живими, варено-мороженими, розібраними (шийки в панцері) і консервованими. Цілі омари і лангусти звільняють від панцера, розрізують вздовж тіла, виділяють клешні разом з верхньою частиною тулуба, відокремлюють хвіст від корпусу, видаляють кишечник із хвостової частини. Для цього обережно виймають центральну пластинку хвостового плавника. Потім ділять хвіст на дві частини у місцях розклинення, після цього ділять на дві частини вздовж корпусу і відкладають в окрему посудину сіро-зелену масу. Клешні і верхню частину відкривають після приготування.

Кальмари — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має м'ясо кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17–21%), до його складу входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни B_1, B_{12}, РР і мінеральні речовини — залізо і йод. Надходять замороженими. Розморожують їх у холодній воді при температурі 20°С, видаляють нутрощі, рогову порожнину й очі. Щоб відокремити шкірочку (плівку), кальмари занурюють на 3–6 хв у гарячу воду (60–65°С), інтенсивно перемішують, потім промивають двічі-тричі у холодній воді.

Морський гребінець — двічастий молюск у черепашці, їстівна частина — мускул і мантія. Можна подавати в сирому вигляді, маринованим, смаженим, смаже-

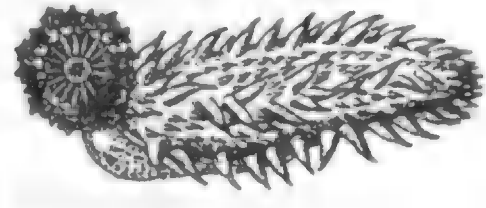


Рис. 14. Трепанг

ним на вугіллі, притушкованим. Надходить свіжомороженим, вареним і консервованим. Його розморожують на повітрі при температурі 18–20 °С (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1–1,5 год). Потім морський гребінець ретельно промивають холодною водою, вставляють ніж в заокруглення і проводять ніж між стулками, розрізують м'яз на внутрішній стороні верхньої плоскої половини і виймають м'ясо тонким ножем із випуклої половинки. Під час розмороження відходи і втрати становлять 6%.

Мідії й устриці — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. У ньому міститься така сама кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і річковій рибі, а мінеральних речовин і мікроелементів навіть більше. Мідії мають лікувальні властивості завдяки високому вмісту йоду, тому їх рекомендують хворим на атеросклероз і при порушенні функцій щитовидної залози. Для приготування страв використовують живі (в черепашках), а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. Живі і морожені устриці і мідії ретельно обчищають від водоростей і піску жорсткою щіткою під струменем води, гострим ножем обчищають «борідку», якою раковини кріпляться. Промивають і розкривають стулки черепашок гострим ножем. Відходи і втрати становлять 83%.

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. Свіжі живі устриці й мідії зберігають 3–5 год при температурі 15–18 °С.

Трепанги мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими щупальцями, колючками (шипами). Смак м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. У кулінарії використовують трепанги сушені, морожені, консервовані. *Сушені трепанги* ретельно промивають холодною водою, щоб видалити вугільний порошок, який використовують у процесі сушіння, поки вода не стане прозорою. Потім заливають холодною водою і залишають в ній на 24–30 год при температурі 18–20 °С для набухання, двічі-тричі міняючи воду. На другий день воду зливають, трепанги промивають, знову заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім знімають з плити і залишають у відварі до наступного дня. Наступного дня відвар зливають, трепанги промивають холодною водою і потрошать, розрізавши ножицями черевце по всій його довжині, знову ретельно промивають, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім знімають з плити і залишають у відварі до наступного дня. Якщо трепанги мають тверду гумоподібну консистенцію, то процес їхньої обробки з наступним промиванням повторюють ще двічі протягом 2-х днів. Зберігають трепанги в холодній кип'яченій воді з льодом на холоді. *Трепанги варено-морожені* розморожують у воді при температурі 15 °С. Температура розморожених трепангів має становити 1 °С. Дозволяється розморожування прискореним методом. Для цього трепанги занурюють у гарячу воду (температура 40 °С) на 40 хв. Розморожені трепанги потрошать і промивають. Відходи і втрати становлять 6%.

Морська капуста — водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, молібден, рубідій та ін.) і вітаміни С, B_1, B_{12}, А, D, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв. Надходить сушеною, мороженою й консервованою. Сушену морську капусту обчищають від механічних домішок, замочують у холодній воді у співвідношенні 7–8:1 протягом 12 год і промивають. Морожену капусту розморожують у холодній воді протягом

30 хв, а потім промивають. Сушену і морожену капусту кладуть у киплячу воду без солі (на 1 кг 2 л води) і варять протягом 2 год при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. В якій послідовності обробляють велику осетрову рибу?
2. Як відокремлюють голову великої осетрової риби?
3. Які способи застосовують під час приготування напівфабрикатів?
4. Як готують напівфабрикати для варіння, припускання, тушкування, смаження, запікання?
5. Як підготувати рибу для фарширування у цілому вигляді, кругляками, філе?
6. Як готують натуральну січену масу та напівфабрикати з неї?
7. Як обробляють нерибні продукти моря?

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ З М'ЯСА, ПТИЦІ, СУБПРОДУКТІВ

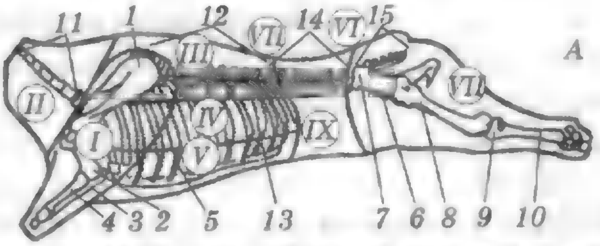
§ 1. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші

Кулінарне розбирання м'яса здійснюють з метою раціонального використання окремих частин туші, які мають різне кулінарне призначення. З кожної частини туші можна приготувати різноманітні кулінарні вироби. Вихід окремих частин залежить від породи, віку, вгодованості тварин. Розбирання півтуші яловичини передбачає такі операції: розділення на відруби, обвалювання відрубів, жилкування і зачищання, виділення напівфабрикатів великими шматками.

Розбирати м'ясо треба швидко при температурі повітря у приміщенні, не вищій за 18°С, щоб не допустити його нагрівання. Якщо до закладу ресторанного господарства яловичина надходить півтушами без внутрішнього м'яза (вирізки), її розділяють на передню і задню четвертини. За умови, що яловичі півтуші надходять із вирізкою, то спочатку її відокремлюють, щоб не пошкодити при розбиранні півтуші. Для цього товстий кінець вирізки відрізують від поперекового горбка клубової кістки і м'язів тазостегнової частини, потім відтягують її і зрізують з остистих відростків хребта.

Лінія розділення туші на передню і задню четвертини проходить через останнє ребро і між 13-м і 14-м хребцями. При цьому ребра відносять до передньої четвертини. Навпроти останнього ребра розрізують черевну частину, а по лінії цього ребра — м'якоть до хребта і розділяють між 13-м і 14-м хребцями.

Розбирання і обвалювання передньої четвертини. Передня четвертина туші складається з лопаткової, шийної, спиннореберної частини. Щоб відокремити лопатку, четвертину яловичини кладуть на стіл внутрішнім боком донизу. Лівою рукою трохи піднімають лопаткову частину, знаходять контур, розрізують м'язи, які з'єднують лопаткову частину з грудною частиною і відокремлюють її. Шийну частину відокремлюють по лінії, яка проходить між останнім шийним і першим



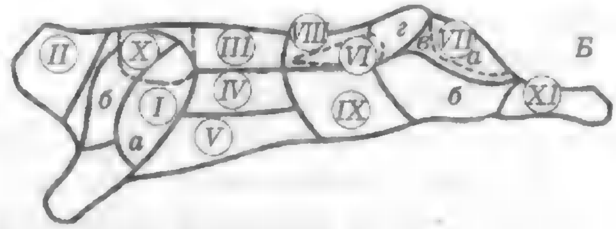


Рис. 15. Схема розбирання яловичої туші: А — кістки: 1 — лопатка; 2 — плечова; 3 — ліктьова; 4 — променева; 5 - грудна; 6 — клубова; 7 — горб клубової кістки (маслак); 8 — стегнова; 9 — колінна чашечка; 10 — велика гомілкова; 11 — сім шийних хребців; 12 — тринадцять спинних хребців; 13 — ребра; 14 — шість поперекових хребців; 15 — крижові хребці; Б — частини туші: I — лопатка: (а - плечова, б — заплечова); II — шийна; III — спинна (товстий край); IV — пружок; V - грудинка; VI — вирізка; VII — тазостегнова (а — внутрішня, б — бокова, в — зовнішня, г — верхня); VIII — поперекова (тонкий край); IX — черевна частина (пахвинка); X — підлопаткова частина; XI — гомілка

спинним хребцями. Для цього розрізують м'якоть до хребта по лінії остистого відростка першого спинного хребця до виступу грудної кістки, потім перерізують з'єднання між останнім шийним і першим спинним хребцями.

Для обвалювання *лопаткову частину* кладуть на стіл внутрішнім боком догори, ліктьовою і променевою кістками до себе і роблять розріз вздовж цих кісток. Потім зрізують м'якоть і сухожилки з обох боків ліктьової і променевої кісток. Розрізують з'єднання цих кісток з плечовою кісткою і видаляють їх. Повертають лопатковою кісткою до себе, розрізують м'ясо вздовж плечової кістки, починаючи від ліктьового суглоба до з'єднання з лопатковою кісткою, перерізують з'єднання між цими кістками. Для видалення лопаткової кістки впираються лівою рукою у плечову кістку, а правою відривають лопаткову кістку від м'яса. Зачищають від м'яса головку лопаткової кістки, відокремлюють м'ясо з внутрішнього боку цієї кістки, зачищають дзьобоподібний відросток. Потім вирізують із м'яса плечову кістку і видаляють її. З одержаної м'якоті відрізують жилясту частину (м'якоть, зняту з променевої і ліктьової кісток). М'ясо, що залишилося, розрізують на два великих шматки: плечову і заплічну частини. Плечова частина має клиноподібну форму, а заплічна — продовгувату (у вигляді двох м'язів, з'єднаних між собою плівкою). З *шийної частини* зрізують м'ясо шаром, повністю відокремлюючи його від шийних хребців. *Спиннореберну частину* кладуть внутрішнім боком догори і відрізують грудинку по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами). Грудинку не обвалюють. Від неї відокремлюють грудну кістку. Товстий край і підлопаткову частину зрізують разом. Для цього спиннореберну частину, що залишилася, перевертають внутрішнім боком вниз, надрізують м'якоть по лінії, яка сполучає товстий край з крайкою,починаючи від останнього до четвертого ребра. М'якоть надрізують під прямим кутом на 1/3 довжини ребер, після чого її надрізують уздовж до першого ребра і відрізують товстий край разом з підлопатковою частиною з частини

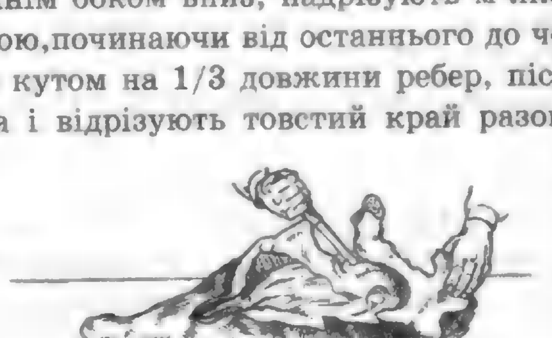


Рис. 16. Вирізування клубової (тазової) кістки

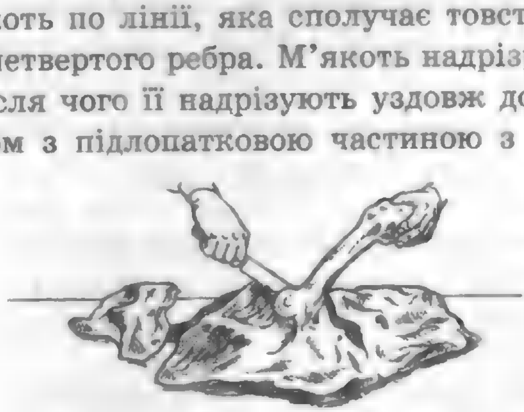


Рис. 17. Вирізування стегнової кістки

ребер і спинних хребців. Одержану м'якоть ділять на товстий край (шар м'яса неправильної прямокутної форми) і підлопаткову частину (шар м'якоті квадратної форми). Крайку зрізують з реберних кісток цілим шаром. Одержані частини м'яса зачищають, жилкують і вирівнюють краї.

Розбирання і обвалювання задньої четвертини. Задню четвертину розділяють на поперекову і тазостегнову частини за контуром задньої ноги. При цьому розчленовують останній поперековий і перший крижовий хребці. У поперековій частині підрізують м'якоть уздовж хребців і зрізують її цілим шаром. М'якоть розділяють на тонкий край (прямокутну) і черевну частину — пахвину (м'язовий шар), які жилкують і зачищають.

Для обвалювання *тазостегнової частини* її кладуть на дошку зовнішнім боком вниз, вирізують клубову (тазову) кістку і крижові хребці. Вздовж стегнової кістки розрізують м'якоть і вирізують шар м'якоті — внутрішню частину. Після цього вирізують стегнову кістку і відрізують гомілку. М'якоть, що залишилася, розділяють по плівках на частини — верхню, бічну і зовнішню. Шматки м'яса зачищають від сухожилків, зайвого жиру, вирівнюють краї.

- Не забувайте вирізати внутрішню частину задньої ноги, бо при подальшому обвалюванні тазостегнової частини ви пошкодите її.

Сортування і кулінарне використання частин м'яса. Зачищене м'ясо сортують залежно від кулінарного призначення. На якість м'яса впливають кількість і вид сполучної тканини, а також її стійкість під час теплової обробки. Частини м'яса, в яких вміст сполучної тканини невеликий, використовують для смаження, а якщо великий — для варіння й тушкування.

Вирізка — найніжніша частина м'яса, її використовують для смаження великим шматком, натуральними порційними і дрібними шматочками. *Товстий і тонкий краї* використовують для смаження великими шматками, порційними натуральними, панірованими і дрібними шматочками. *Внутрішню і верхню частини* смажать порційними панірованими і дрібними шматочками, тушкують великими шматками і порційними шматочками. *Зовнішню і бічну частини* варять великими шматками, тушкують великими шматками, порційними і дрібними шматочками. *Лопаткову і підлопаткову частини*, грудинку, крайку (м'ясо I категорії) використовують для варіння великими шматками і тушкування дрібними шматочками. *Котлетне м'ясо* — це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки, які дістають під час обвалювання туші і зачищання напівфабрикатів великим шматком, а також крайку з туш II категорії. В котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканин не повинен перевищувати 10%.

Кістки і сухожилки під час обробки м'яса становлять у яловичини I категорії 25,4%, II категорії — 28,5%, втрати — 1%.

§ 2. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш

У свинини шар підшкірного жиру не повинен перевищувати 1 см, зайвий жир перед обвалюванням зрізують. Перед розбиранням телятини і свинини у них відокремлюють вирізку, а в баранячої туші — нирки (якщо вона надійшла з нирками).

- Не зрізуйте весь жир зі свинячого м'яса: тонкий його шар під час теплової обробки затримує вологу, від чого м'ясо буде соковитішим.

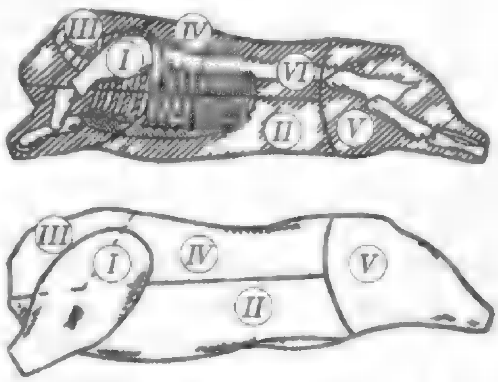


Рис. 18. Схема розбирання свинячої туші: I — лопаткова частина; II — грудинка; III — шийна частина; IV — корейка; V — тазостегнова частина; VI — вирізка

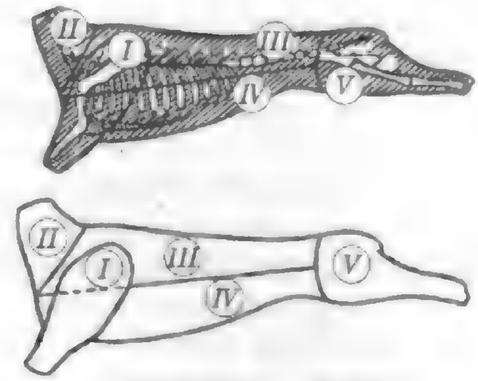


Рис. 19. Схема розбирання баранячої і телячої туші: I — лопаткова частина; II — шийна частина; III — корейка; IV — грудинка; V — тазостегнова частина

Свинячі, баранячі (козлячі), телячі туші або свинячі півтуші розрубують упоперек на дві частини: передню і задню. Лінія розрубування проходить по контуру задньої ноги, тазовій кістці, між крижовим і поперековим хребцями.

Розбирання й обвалювання передньої частини туші. Передню частину розрубують на такі відруби: лопаткову і шийну частини, грудинку, корейку. Лопаткову частину відокремлюють так само, як і в яловичій туші. У баранині і телятині після відокремлення лопаткової частини відрубують шийну частину між останнім шийним і першим спинним хребцями, по лінії від виступу грудної кістки в напрямі до першого остистого відростка хребта. Щоб відокремити корейку і грудинку, потрібно спиннореберну частину розрубати навпіл. Спочатку вирубують хребет. Для цього вздовж спинних і поперекових хребців з обох боків поперекових відростків надрізують м'якоть до основи ребер, перерубують поперечні відростки хребта і ребра біля основи спочатку з одного боку хребта, а потім з другого. Вирубують грудну кістку і дістають дві половини. Кожну половину розрубують на дві частини — корейку і грудинку. Довжина ребер корейки повинна не перевищувати 8 см. Із свинячої корейки відрізують шийну частину між четвертим і п'ятим ребрами.

Обвалювання і жилкування *лопаткової частини* свинини, баранини (козлятини) і телятини здійснюють так само, як і яловичини. Оброблену м'якоть лопаткової частини масою не більш ніж 5 кг залишають цілою. *Корейку* обвалюють не повністю, а лише з поперекової частини зрізують поперечні відростки хребта, ребра не вирізують. Зрізують краї, з зовнішнього боку корейки знімають сухожилки. З корейки баранини відрізують частину м'якоті з першого по четверте ребро, оскільки вона являє собою тонкий шар м'язів, непридатних для нарізування порційними шматочками. Отже, корейка як напівфабрикат великим шматком — це спинна (реберна) і поперекова (ниркова) частина з реберними кістками завдовжки не більше як 8 см, з м'ясом і жиром, без спинних хребців і поперечних відростків. *Грудинку* також цілковито не обвалюють. Від заднього кінця її відрізують жилясте м'ясо (невелику частину пахвини). Великошматковий напівфабрикат «Грудинка» — це частина туші з реберними кістками, яка залишається після відокремлення корейки без грудної кістки. *Шийну частину* баранини, козлятини і телятини обвалюють так само, як і шийну частину яловичини. З шийної частини свинини, до якої, крім шийних хребців, входять чотири спинних хребці з реберними кістками, зрізують м'якоть суцільним шаром.

Розбирання й обвалювання задньої частини туші. Задню частину туші розділяють на два окости. Для цього кістки таза і крижові хрящі розпилюють або роз-

рубують вздовж. *Тазостегнову частину* свинини, баранини, козлятини і телятини обвалюють і жилкують так само, як і яловичини. Якщо тазостегнова частина має масу не більше як 5 кг, то її не обвалюють, а використовують цілою для смаження.

Кістки і сухожилля під час обробки м'яса становлять у баранини I категорії — 27,5%, II — 32,8%, втрати для обох категорій — 1%; у свинини м'ясної — 14%, обрізної — 15,8%, жирної — 12%, втрати — 0,8%.

Сортування і кулінарне використання частин м'яса. Отримані частини після обвалювання і зачищення сортують залежно кулінарного використання. *Корейку* — для смаження цілою, порційними натуральними і панірованими шматочками та дрібними шматочками. *Тазостегнову частину* — для смаження цілою, порційними панірованими шматочками та дрібними шматочками. *Лопаткову частину* — для смаження і варіння цілою (рулетом), тушкування порційними та дрібними шматочками. *Грудинку* — для смаження фаршированою, для варіння цілою, тушкування дрібними шматочками. *Шийну частину свинини* — для смаження цілою, тушкування порціонними і дрібними шматочками. *Котлетне м'ясо* — це м'якоть *шийної частини* й обрізки баранини, козлятини, телятини, а свинини тільки обрізки. М'якоть зачищають від сухожилля і грубої сполучної тканини. У котлетному м'ясі з свинини вміст жиру повинен становити не більше як 30%, а сполучної тканини — 5%.

§ 3. Способи приготування напівфабрикатів з м'яса

Залежно від *виду м'яса* розрізняють напівфабрикати з яловичини, свинини, баранини, телятини; *за розміром* їх поділяють на напівфабрикати великими шматками, порційними і дрібними шматочками; *за способом приготування* розрізняють напівфабрикати натуральні, панірованi і січені (натуральні і з котлетної маси); *за видом теплової обробки* — для варіння, смаження, тушкування, запікання. Під час приготування м'ясних напівфабрикатів застосовують способи: нарізування, відбивання, підрізування сухожилків, панірування, шпигування, маринування, подрібнення, перемішування, вибивання, дозування, формування, панірування.

Нарізування — м'ясо нарізують на порційні або дрібні шматочки під кутом 90 або 45° упоперек волокон, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалося. *Підрізування сухожилків* — підрізують сухожилки у кількох місцях, щоб порційні шматочки не деформувалися під час теплової кулінарної обробки (розпушувати м'ясо і підрізати сухожилля краще на м'ясорозпушувальній машині). *Шпигування* — м'ясо шпигують салом шпик, морквою, білим корінням, часником, цибулею для того, щоб поліпшити його смак і аромат. Шпиговане салом шпик м'ясо соковитіше. Шпигують м'ясо за допомогою шпигувальної голки або ножа з довгим і вузьким лезом. Проколи роблять уздовж волокон. *Маринування* — сприяє набуханню колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса,



Рис. 20. Шпигування м'яса: 1 — проколювання м'яса голкою для шпигування; 2 — шпигування м'яса; 3 — нашпиговане м'ясо.

прискоренню процесу смаження. М'ясо стає смачним і ароматним. Для цього в посуд, який не окислюється, кладуть м'ясо, збризкують лимонним або гранатовим соком, або винним оцтом, або натуральним вином, додають подрібнену цибулю, зелень петрушки, кропу, сіль, перець і залишають на холоді на 4–8 год. *Подрібнення* — сприяє руйнуванню структури сполучної тканини і м'язових волокон м'яса. Смажені вироби із січеного м'яса добре утримують рідину і розм'якшуються.

Призначення таких способів, як відбивання, панірування, перемішування, вибивання, дозування, формування, панірування таке само, як і для рибних напівфабрикатів (див. розділ I, § 2).

§ 4. Технологія приготування напівфабрикатів з натурального м'яса яловичини

Розрізняють напівфабрикати з яловичини великошматкові, порційні натуральні й паніровані та дрібношматкові. Їх використовують для смаження, варіння, тушкування, запікання.

Великошматкові напівфабрикати з натурального м'яса яловичини

Для смаження.

Полядвиця. У зачищених великих шматках м'якоті вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої частини задньої ноги яловичини масою 1,5–2,5 кг у кількох місцях надрізують сухожилки і плівки, збризкують розчином лимонної кислоти (або натирають лимоном), посипають сіллю і перцем чорним меленим.

Для тушкування.

М'ясо тушковане. Використовують верхню, внутрішню, бічну і зовнішню частини задньої ноги масою 1,5–2,5 кг. М'ясо зачищають і підрізують сухожилки.

Завиванець з яловичини. М'якоть грудної частини яловичини у вигляді пласта відбивають, солять, посипають перцем. Вздовж викладають начинку, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом, обкачують у борошні. *Для начинки:* сало шпик нарізують довгими смужками, варені яйця розрізують на 4 частини.

Для варіння.

М'ясо варене. Використовують м'якоть бічної і зовнішньої частин задньої ноги, крайки, лопаткової і підлопаткової частин масою 1,5–2,5 кг. М'якоть лопаткової частини і крайки перед варінням посипають сіллю і перцем чорним меленим, згортають рулетом і перев'язують.

Порційні напівфабрикати з натурального м'яса яловичини

- Вирізку умовно ділять на три частини — потовщену (головка), середню і тонку (хвостова). З кожної частини нарізують окремий вид напівфабрикату: з потовщеної — біфштекс і стейк; із середньої — філе і шашлик; з тонкої — лангет і бефстроганов.

Для смаження.

Біфштекс. З потовщеної частини головки вирізки нарізують порційні шматочки під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 2–3 см, злегка відбивають, надають округлої форми, посипають сіллю і перцем чорним меленим, не панірують. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

Філе. Із середньої частини вирізки нарізують порційні шматочки під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 4–5 см, не відбивають і не панірують, надають округлої форми посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

Лангет. З тонкої (хвостової) частини вирізки нарізують порційні шматочки упоперек волокон під кутом 45° (по 2 шт. на порцію) завтовшки 1–1,2 см, злегка відбивають, надаючи форму листочка, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

Антрекот. З товстого і тонкого країв нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 1,5–2 см, відбивають, надають овально-довгастої форми посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

Ромштекс. З товстого і тонкого країв, верхньої і внутрішньої частин нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 1,5–2 см, відбивають, надаючи овально-довгастої форми, підрізують сухожилки, посипають сіллю і перцем чорним меленим, змочують у льєзоні, обкачують у червоній паніровці. *Маса напівфабрикату 171 або 125, або 80 г.*

Для тушкування.

Вертуни переяславські. З товстого і тонкого країв, верхньої і внутрішньої частин нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 1 см, відбивають до 0,3–0,5 см, посипають сіллю і перцем чорним меленим, загортають у вигляді трубочок, перев'язують ниткою. *Маса напівфабрикату 125 г.*

Крученики відбивні (зрази відбивні). З бічної і зовнішньої частин нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 1–1,5 см, відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим, на середину кладуть начинку, загортають у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою. *Для начинки:* пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з сухарями, посіченими круто звареними яйцями або вареними грибами, подрібненою зеленню петрушки або кропу, додають сіль і перець чорний мелений. *Маса напівфабрикату 225 або 167, або 117 г (по 2–1 шт. на порцію).*

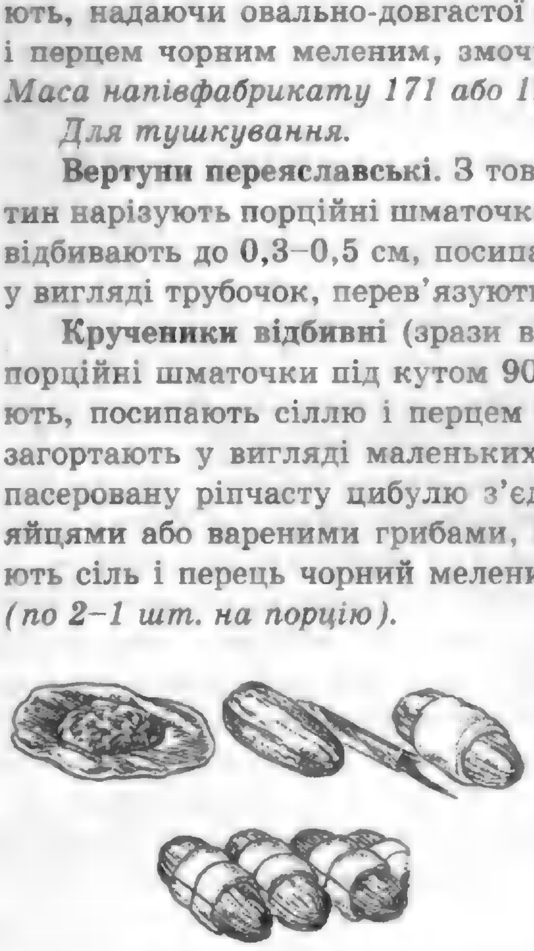


Рис. 21. Формування Крученикiв волинських

Крученики волинські. З бічної і зовнішньої частин задньої ноги нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 1–1,5 см, відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим, кладуть начинку і загортають у вигляді ковбаски, зверху обкладають тонкими шматочками сала, перев'язують ниткою. *Для начинки:* свіжу білоголову капусту шаткують і обсмажують на маргарині до готовності, охолоджують, додають пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль. *Маса напівфабрикату 170 г (2 шт. на порцію).*

Яловичина в кисло-солодкому соусі. З бічної і зовнішньої частин задньої ноги нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 1–1,5 см, відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 167 або 125, або 80 г (по 2–1 шт. на порцію).*

Для запікання.

Душенина по-запорізькі. М'ясо вирізки нарізують на порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон (по 2 шматочки на порцію) завтовшки 1–1,2 см, відбивають посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 г.*

М'ясо пікантне. З вирізки яловичини нарізують порційні шматочки під кутом 90° уоперек волокон завтовшки 0,5 см, злегка відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 г.*

Дрібношматкові напівфабрикати з натурального м'яса яловичини

Для смаження.

Бефстроганов. М'ясо яловичини (вирізка, товстий і тонкий край, верхня і внутрішня частина) нарізують широкими плоскими шматочками під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 1 см, відбивають до товщини 0,5–0,8 см і нарізують брусочками завдовжки 3–4 см, масою 5–7 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

Підсмажка. З товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин нарізують плоскі шматочки під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 1,5–2 см, відбивають до товщини 1 см, потім нарізують брусочками масою 10–15 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

Шашлик з яловичини. Вирізку нарізують на кубики масою по 40 г, злегка відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим. Сало шпик нарізують квадратиками в двічі меншої товщини, ніж м'ясо. Перед смаженням нанизують на металеву шпажку, по черзі м'ясо і сало шпик. Шматочки м'яса мають бути першими і останніми. *Маса напівфабрикату 198 або 147 г.*

Для тушкування.

Печеня по-домашньому. Бічну і внутрішню частини нарізують кубиками (2–4 шт. на порцію) масою по 30–40 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

Печеня київська. Зовнішню і бічну частини нарізують тонкими скибочками (3–4 шт. на порцію) масою 30–40 г. *Маса напівфабрикату 119 г.*

Гуляш. Лопаткову і підлопаткову частини, грудинку, крайку нарізують кубиками масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119 або 79 г.*

Азу. Бічну і зовнішню частини нарізують брусочками масою по 10–15 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

Плов. Бічну, зовнішню частини нарізують на кубики масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119 або 79 г.*

§ 5. Технологія приготування напівфабрикатів з натурального м'яса баранини, телятини, свинини

Розрізняють великошматкові, порційні (натуральні й паніровані) й дрібношматкові напівфабрикати з баранини, телятини, свинини.

Великошматкові напівфабрикати з натурального м'яса баранини, телятини, свинини

Для смаження.

Баранина (свинина) смажена. Використовують великі шматки масою 1,5–2 кг з корейки, тазостегнової частини, грудинки, лопаткової частини (у туші свині — з шийної частини), натирають сіллю і перцем чорним меленим. Лопаткову частину загортають рулетом і перев'язують шпагатом. Грудинку смажать з реберними кістками. З внутрішнього боку ребер підрізують плівки, щоб легше було відокремити кістки після теплової обробки.

♦ Молода баранина придатна для смаження, стара — для тушкування.

Для тушкування.

М'ясо тушковане. Для тушкування використовують м'якоть грудинки, лопаткової і шийної частини баранини, телятини, свинини, натирають сіллю і перцем чорним меленим.

Завиванець з телятини. Готують так само, як завиванець з яловичини.

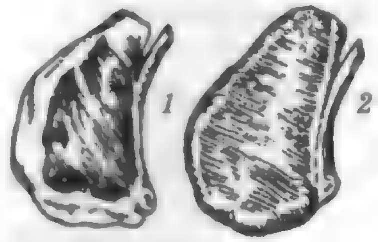


Рис. 20. Колети:
1 — натуральна;
2 — відбивна

Завиванець з баранини. М'якоть грудної частини баранини у вигляді пласта відбивають, посипають сіллю, перцем чорним меленим і дрібно посіченим часником, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом.

Для варіння.

М'ясо варене можна приготувати з м'якоті лопатки і грудинки. Їх підготовляють для варіння так само, як і для смаження.

Порційні напівфабрикати з натурального м'яса баранини, телятини, [redacted]

Для смаження основним способом.

Котлета натуральна. Напівфабрикати нарізують з реберної частини свинячої, баранячої або телячої корейки разом з реберною кісточкою, починаючи з останнього ребра до шостого. Для цього корейку кладуть на стіл ребрами догори і, починаючи від ниркової частини, нарізують під кутом 45° порційні шматочки овально-плоскої форми з реберною кісточкою. Довжина кісточки у свинячих і телячих котлетах повинна бути не більше ніж 8 см, у баранячих — 7 см. Кількість жиру у свинячих і баранячих котлетах не повинна перевищувати 20% маси м'якоті. У нарізаних шматочках вздовж ребра підрізують м'якоть на 2–3 см, щоб вироби не деформувалися під час теплової обробки, кісточку зачищають (кінець її має бути рівним, нероздробленим), м'якоть відбивають, перерізають сухожилки, посипають сіллю, перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату (маса м'яса + маса кісточки): із свинини — 147+20 або 105+20, або 80 г (без кісточки); з телятини — 159+12 або 105+12, або 80 г (без кісточки); з баранини — 159+12 або 113+12, або 80 г (без кісточки).*

Котлета відбивна. Напівфабрикати нарізують так само, як котлети натуральні, з тієї частини корейки, що залишилася (від шостого ребра до четвертого) після нарізання натуральних котлет. Далі готують так само, як котлети натуральні. Перед смаженням напівфабрикати посипають сіллю, перцем чорним меленим, змочують у льєзоні, панірують у мелених сухарях, надають овально-плоскої форми. *Маса напівфабрикату (маса м'яса + маса кісточки): із свинини і телятини — 171+20 або 105+20, або 80 г (без кісточки); з баранини — 179+12 або 113+12, або 80 г (без кісточки).*

Ескалоп. М'якоть корейки свинини, баранини, телятини (без реберних кісток) нарізують упоперек волокон на порційні шматочки завтовшки 1–1,5 см, відбивають, підрізують сухожилки, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 147 або 125 або 80 г.*

Шніцель відбивний. З тазостегнової частини свинини, телятини, баранини нарізують упоперек волокон порційні шматочки завтовшки 1,5–2 см, відбивають до товщини 1 см, надрізують сухожилки, посипають сіллю, перцем чорним меленим, змочують у льєзоні і обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми. *Маса напівфабрикату 171 або 125 або 80 г.*

Битки київські. М'якоть корейки свинини без реберних кісток нарізують упоперек волокон на порційні шматочки завтовшки 1,5—2 см по 2 шматочки на порцію, злегка відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим, панірують у борошні, змочують у яйцях. *Маса напівфабрикату 85 г.*

Для тушкування.

Битки українські. Лопаткову і тазостегнову частини свинини нарізують упоперек волокон широкими плоскими порційними шматочками (1 шт. на порцію)

завтовшки 2 см, злегка відбивають, надають їм форми биточків, посипають сіллю, перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 125 г.*

Дрібношматкові напівфабрикати з натурального м'яса баранини, телятини, свинини

Для смаження.

Бефстроганов з телятини. Готують напівфабрикат з м'яса телятини (корейка, тазостегнова частина, лопаткова частина) так само, як бефстроганов з яловичини.

Підсмажка. З корейки і тазостегнової частини свинини, телятини чи баранини готують напівфабрикат так само, як підсмажку з яловичини.

Шашлики з баранини чи свинини. З м'якоті корейки і тазостегнової частини нарізують кубики масою 30–40 г і маринують. Перед смаженням м'ясо нанизують на рожен. *Маса напівфабрикату з баранини159 або 119 г; із свинини 147 або 110 г.*

Для тушкування.

Печеня по-домашньому. М'якоть лопаткової і шийної частини свинини нарізують кубиками (2–4 шт. на порцію) масою 30–40 г. *Маса напівфабрикату 110 г.*

Гуляш. З лопаткової чи шийної частини свинини, лопаткової частини баранини чи козлятини нарізують кубики масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату із свинини 147 або 110 або 74 г; із баранини чи козлятини — 143 або 107, або 71 г.*

Плов. М'якоть баранини або козлятини або свинини (лопаткова частина або грудинка) нарізують на шматочки масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату з баранини 143 або 107, або 71 г; із свинини — 147 або 110, або 74 г.*

Рагу з баранини або свинини. Грудинку і шийну частину баранини разом з кісточками нарубують на шматочки масою 20–30 г, грудинку свинини — масою 30–40 г. *Маса напівфабрикату з баранини 129 або 86 г; із свинини — 104 або 70 г.*

Для запікання.

Свинина запечена з локшиною. М'якоть свинини (тазостегнова частина) нарізують дрібними шматочками масою по 15–20 г по 5–6 шт. на порцію. *Маса напівфабрикату 110 г.*

Вимоги до якості напівфабрикатів. У великошматкових напівфабрикатах поверхня рівна, без сухожилків, краї без глибоких надрізів (не більше 1 см); шар підшкірного жиру у напівфабрикатів із свинини не перевищує 1 см; м'якоть лопатки загорнута рулетом і перев'язана шпагатом; лопатка і тазостегнова частина масою до 5 кг не розібрана (з кістками); корейка (спинна частина) з реберними кістками не більше ніж 8 см завдовжки без спинних хребців і поперечних відростків, грудинка з реберними кістками.

Порційні і дрібношматкові напівфабрикати, нарізані упоперек м'язових волокон, мають правильну форму, яка відповідає виду напівфабрикату. Поверхня натуральних шматочків має бути не завітрена, злегка волога, але не липка. Шар жиру в напівфабрикатах із свинини не перевищує 1 см. Поверхня панірованих напівфабрикатів укрита рівним шаром сухарів, паніровка має бути не товща як 2 мм, вона не відстає, краї рівні.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не вище як 6°С. Великошматкові напівфабрикати кладуть в один ряд на лист і зберігають не більше як 48 год, порційні напівфабрикати кладуть на лист в один ряд на ребро під кутом 30° і зберігають: натуральні — не більше 36 год, панíровані — не більше як 24 год. Дрібношматкові напівфабрикати укладають на лист шаром 5 см і зберігають не більше як 24 год.

§ 6. Технологія приготування січеної натуральної маси з м'яса і напівфабрикатів з неї

Технологія приготування січеної натуральної маси з м'яса

Січену натуральну масу готують з тих частин м'якоті м'яса, яка містить велику кількість сполучної тканини (котлетне м'ясо). Для поліпшення смаку і соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса яловичини або баранини додають внутрішній жир або сало шпик (5–10%). Для приготування січеної маси використовують: яловичину — м'якоть шийної частини, пахвину, обрізки, які утворюються при обвалюванні, а також крайку з туш II категорії; телятину, баранину, свинину — м'якоть шийної частини й обрізки.

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують кубиками або на невеликі шматочки (50–100 г), з'єднують з внутрішнім жиром або салом шпик, пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має великі отвори (діаметром 9 мм), додають охолоджену воду або молоко, сіль, перець чорний мелений, усе добре перемішують, вибивають і залишають на холоді на 15–20 хв для набухання білків. Сало шпик можна нарізати дрібними кубиками і додати до подрібненого м'яса.

Напівфабрикати для смаження основним способом.

Шніцель натуральний січений. Підготовлену січену масу порціонують, надають плоскоовальної форми завтовшки 1 см, змочують в льєзоні, панірують в сухарях. *Маса напівфабрикату 171 або 137, або 103 г.*

Біфштекс січений (січеники з яловичини натуральні). До подрібненого м'яса яловичини додають сало шпик, нарізане дрібними кубиками, сіль, перець чорний мелений, воду або молоко, перемішують, порціонують, надають виробам приплюснуто-округлої форми завтовшки 2 см. *Маса напівфабрикату 143 або 100, або 75 г.*

Котлети (січеники) полтавські. М'ясо яловичини двічі пропускають через м'ясорубку, додають нарізане дрібними кубиками сало шпик і подрібнений часник, сіль, перець чорний мелений, воду, добре перемішують, порціонують, формують січеники яйцевидно-приплюснутої форми завтовшки 2 см, панірують у сухарях. *Маса напівфабрикату 100 г.*

Напівфабрикати для смаження у фритюрі.

Ковбаски львівські. Підготовлене м'ясо свинини пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, молоко або воду, сіль, перець, добре перемішують і вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують ковбаски (2 шт. на порцію) 12–15 см завдовжки, змочують у яйцях, панірують у сухарях. *Маса напівфабрикату 150 г.*

Напівфабрикати для тушкування.

Биточки по-селянськи. До натуральної січеної маси з яловичини додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, добре вимішують, порціонують, роблять кульки, надають їм приплюснуто-округлої форми (6 см в діаметрі, 2 см завтовшки), обкачують у борошні. *Маса напівфабрикату 100.*

Напівфабрикати для припускання.

Фрикадельки м'ясні. М'ясо яловичини або баранини чи свинини пропускають двічі через м'ясорубку, додають дрібно нарізану сиру ріпчасту цибулю, сирі яйця, воду, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують і вибивають. Масу порціонують по 8–10 г і формують кульки.

Напівфабрикати для запікання.

М'ясо, запечене по-домашньому. М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, вимішують, порціонують і формують у вигляді кружалець. Зверху на кружальця кладуть половинки фаршированих яєць. *Технологія приготування*

начинки для фарширування яєць. Варену квасолю протирають, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варений жовток, товчений часник, солять.

Вимоги до якості напівфабрикатів. Форма напівфабрикатів правильна і відповідає їхній назві. Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром паніровки. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї, тріщини. Маса на розрізі однорідна, із запахом, характерним для якісного м'яса із спеціями і доповнювачами (цибуля, часник). Зберігають напівфабрикати при температурі 4–8 °С не довше ніж 12 год. Паніровані напівфабрикати викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою.

§ 7. Способи заправляння птиці перед тепловою обробкою

Перед варінням і смаженням цілими тушками птицю і дичину заправляють, щоб надати їм компактної форми. Під час теплової обробки тушки рівномірно прогріваються і одночасно доходять до готовності. Після теплової обробки заправлену птицю легше порціонувати. Тушки з пошкодженими шкірою і філе не заправляють, а використовують для приготування напівфабрикатів.

Тушки птиці формують «у кишеньку», «в одну нитку», «у дві нитки» або без проколювання.

Заправляння «в кишеньку». *1-й спосіб.* Тушку кладуть спинкою вверх. Шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгортають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру шиї. Тушку перевертають спинкою вниз, на черевці роблять надрізи і заправляють у них ніжки. *2-й спосіб.* Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при першому способі. Ніжки кладуть одна на одну (навхрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправляння використовують для гусей і качок, призначених для смаження, а також курей, курчат та індиків для варіння.

Заправляння «в одну нитку». Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на спинку і проколюють голкою з ниткою в центрі окісточків, пропускаючи голку з ниткою під філейною частиною. Кінець нитки залишають біля першого проколу. Тушку повертають на бік, проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, а потім — друге крило, кінці ниток зав'язують. В одну нитку заправляють птицю для смаження.

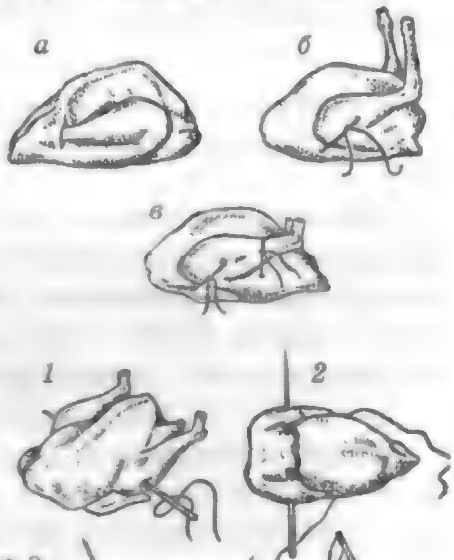


Рис. 23. Заправляння птиці: а — «в кишеньку»; б — «в одну нитку», в — «в дві нитки»: 1 — проколювання голкою з ниткою окорочків; 2 — прикріплювання крилець і шкіри шиї до м'язів спинки, 3 — проколювання через кістки таза; 4 — пропускання голки з ниткою через філейну частину

Заправляння «в дві нитки». Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на дошку спинкою вниз. Голкою з ниткою проколюють ніжку в тому місці, де вона згинається, пропускають її під філейною частиною і проколюють другий окісточок, протягують голку з ниткою, залишаючи кінець біля першого проколу. Потім тушку повертають на бік. Спершу проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, потім проколюють друге кри-

ло, кінці ниток стягують і зав'язують. Другою ниткою прикріплюють ніжки до тушки. Для цього тушку кладуть на спинку, проколюють голкою з ниткою під ніжками, накидають нитку на ніжку і проколюють над ніжками у зворотному напрямі, кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють курей, курчат, індиків для смаження.

Заправляння ниткою без проколювання. *1-й спосіб.* Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при заправлянні «в кишеньку». Потім тушку птиці перевертають спинкою вниз. Нитку завдовжки 0,5–0,6 м складають удвоє, роблять петлю, накидають її на кінець кілевої кістки і затягують. Кінці ниток виводять на середину крилець, переводять їх на спинку, притискуючи ними ніжки до тушки, і зав'язують. Цей спосіб використовують для заправляння курей, курчат. *2-й спосіб.* Підготовлену тушку так само, як для першого способу, кладуть спинкою вниз. Беруть нитку завдовжки 0,7–0,8 м, зав'язують петлю на хвостовому жировику, потім накидають петлі на кінці ніжок, кінці ниток переводять на спинку і обв'язують тушку хрест-навхрест. Кінці ниток виводять на середину крилець, нитки стягують і зав'язують на філейній частині грудки. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.

- Заправляння птиці ниткою без проколювання має свої переваги перед заправлянням за допомогою голки — процес простий і швидкий, оскільки не використовується голка, яка під час проколювання тушки покривається жиром і ковзає в руках, шкіра тушки птиці не пошкоджується.

§ 8. Технологія приготування напівфабрикатів з птиці й субпродуктів

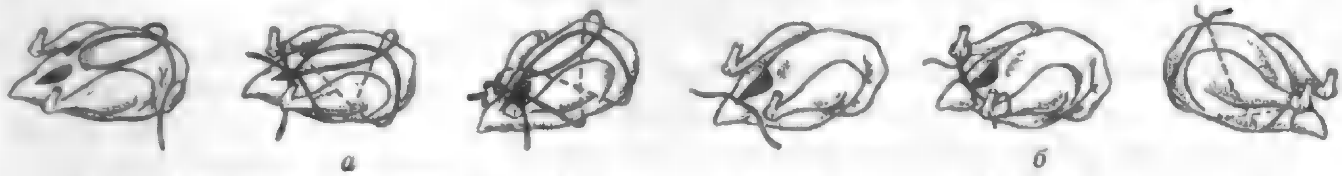
Для приготування страв з птиці й дичини використовують ***цілі заправлені тушки*** (для варіння і смаження), порційні напівфабрикати з філе і окорочків (стегенець), ***дрібно шматкові*** (нарубують з окорочків разом з кісточкою по 2–3 шт. на порцію масою 40–50 г і використовують для тушкування), а також **напівфабрикати з натуральної січеної, котлетної та кнельної маси.**

Напівфабрикати з натуральної січеної маси птиці.

Котлета Дніпрянка. Для напівфабрикату готують натуральну січену масу. Для цього м'якоть окорочків курки (із шкірою) пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, перемішують, порціонують, формують кружальця. На підготовлені кружальця кладуть начинку, загортають і надають овальної форми. Підготовлений напівфабрикат змочують в яйці і обкачують у білій паніровці. Використовують для смаження у фритюрі. Приготування начинки: охолоджене вершкове масло, смажені подрібнені горіхи і нашатковані варені гриби ретельно перемішують, формують у вигляді ковбаски, охолоджують. *Маса напівфабрикату 160 г.*

Напівфабрикати з котлетної маси птиці.

Технологія приготування котлетної маси. М'якоть окорочків сільськогосподарської птиці (курей, індиків) без шкіри і кісток, або філе з тушок дичини (крім



а б

Рис. 24. Заправляння птиці без проколювання: а — перший спосіб; б — другий спосіб

фазанів і куріпок) нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з внутрішнім жиром, з'єднують із розмоченим у молоці або воді пшеничним хлібом без скоринок, додають сіль, перець чорний мелений, перемішують, ще раз пропускають через м'ясорубку і вибивають.

Котлети або биточки січені з котлетної маси. Готову котлетну масу ділять на кульки, обкачують у сухарях або у хлібній паніровці (хліб можна нарізати у вигляді соломки або кубиків) і формують котлети овально-приплюснутої форми або биточки – приплюснуто-округлої форми. *Маса напівфабрикату 188 або 125 або 63 г.* З курей можна приготувати маленькі котлети (фуршет) по 5–6 шт. на порцію. Використовують для смаження.

Напівфабрикати із субпродуктів.

Печінка смажена. Оброблену печінку (свинячу печінку попередньо обшпарюють) нарізують на порційні шматочки завтовшки 1–1,5 см, посипають сіллю, панірують у борошні. *Маса напівфабрикату 141 або105, або71 г.* Використовують для смаження.

Вимоги до якості напівфабрикатів з птиці, субпродуктів. Поверхня шкіри тушок має бути без колодочок і волосків, без слизу, суха. Колір блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна, при надавлюванні пальцем ямка, що утворюється, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду птиці. Допускаються незначні опіки, два-три прорізи шкіри завдовжки 2 см. Тушки не повинні мати згустків крові і ділянок, в які просочилася жовч. Напівфабрикати повинні відповідати назві, мати правильну форму, бути рівномірно запанірованими, без тріщин і ламаних країв, консистенція м'яка, запах властивий якісному м'ясу. Зберігають напівфабрикати при температурі не вищій за 6 °С. Оброблені тушки укладають залежно від виду в металеві ящики або лотки в один ряд. Зберігають при температурі від 0 до 4 °С не більше як 36 год. Вироби з котлетної маси укладають під кутом 30°, а котлетну масу — на лотки шаром 5–7 см. Панiровані котлети зберігають до 24 год. Поверхня напівфабрикату «Печінка смажена» рівномірно запанірована, не відволожена. Запах властивий свіжій печінці.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. З якою метою здійснюють кулінарне розбирання м'яса?
2. Чому м'ясо розбирають при температурі не вище +18 °С?
3. Назвіть з яких послідовних операцій складається механічна кулінарна обробка півтуші яловичини? Яке призначення цих операцій.
4. На які частини ділять туші яловичини, свинини, баранини? Як обвалюють їх?
5. Як сортують частини м'якоті яловичини, свинини, баранини залежно від кулінарного використання?
6. Складіть таблицю напівфабрикатів з яловичини, баранини, свинини, телятини за таким зразком:

Частини м'яса	Великошматкові напівфабрикати	Порційні напівфабрикати	Дрібношматкові напівфабрикати

7. Як приготувати січену натуральну масу?
8. Які напівфабрикати готують з натуральної січеної маси?
9. Складіть технологічну схему приготування напівфабрикату Крученики волинські.
10. Які є способи заправляння птиці? Дайте їм характеристику.

РОЗДІЛ 3

ПЕРШІ СТРАВИ

§ 1. Технологія приготування бульйонів і відварів для перших страв

Бульйони і відвари є універсальною продукцією харчування завдяки їхньому широкому використанню у приготуванні перших страв та соусів; припусканні та тушкуванні страв з м'яса, риби, овочів.

Бульйон — це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини, водорозчинні вітаміни. Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається *нормальним* (на 1 кг продукту 4–5 л води), з більшою — *концентрованим* (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає змогу використати посуд меншої місткості, їх зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3–4 л гарячої води.

◆ Не варіть довго бульйон: його смакові й ароматичні якості погіршаться.

М'ясо-кістковий бульйон. Для варіння бульйону використовують м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5–2 кг і харчові кістки: яловичі — суглобові головки трубчастих кісток, грудні, хребтові й крижові кістки; свинячі й баранячі — хребтові, тазові, трубчасті й крижові кістки. Їх подрібнюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, телячі й свинячі злегка обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону. Реберні й лопаткові кістки яловичих туш для варіння бульйонів не використовують: їх здають на технічну переробку

Бульйон варять двома способами. *1-й спосіб.* Підготовлені кістки заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні при слабкому кипінні в посуді із закритою кришкою 1 год. Під час варіння періодично знімають жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюється на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку. Потім закладають підготовлене м'ясо великими шматками і варять при слабкому кипінні до готовності (м'ясо яловичини — 2,5–3 год; м'ясо свинини — 1,5–2 год), періодично знімаючи піну і жир. За 30–40 хв до закінчення варіння кладуть петрушку (корінь), злегка підпечені моркву і ріпчасту цибулю, пучок пряних овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують. *2-й спосіб.* На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'яса, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні до готовності м'яса, періодично знімаючи жир. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують

варити ще 1 год. За 30–40 хв до закінчення варіння кладуть петрушку (корінь), злегка підпечені моркву і ріпчасту цибулю. Готовий бульйон проціджують.

М'ясний бульйон варять так само, як м'ясо-кістковий без використання кісток.

Бульйон з птиці варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють «у кишеньку», не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Через 20–30 хв кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв до 2 год. Готовий бульйон проціджують. Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

- Не соліть бульйон, з якого будете варити перші страви, соуси і заливні.
- Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння.
- Смак бульйону погіршиться, якщо його довго зберігати гарячим.
- Не кладіть у бульйон з птиці багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він втратить свій специфічний смак і аромат.
- Не варіть бульйон з голів ляща, коропа, карася й плітки: він матиме гіркий присмак.
- Якщо під час варіння бульйону піна опустилася на дно, влийте до бульйону склянку холодної води — піна підніметься на поверхню і її можна зняти.
- З дуже жирного бульйону надлишок жиру можна зняти після його охолодження. Цей жир можна використати для приготування других страв.

Рибний бульйон готують з дрібної риби (краще родини окуневих, яку не обчищаючи від луски, потрошать, видаляють зябра і очі, промивають) і рибних оброблених відходів (голови, плавники, шкіра, кістки). З голови видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини. Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3–3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння й цибулю) і варять при слабкому кипінні 50–60 хв. При варінні бульйонів з голів риб з хрящовим скелетом через 1 год голови виймають, відокремлюють м'ясо, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення. Готовий бульйон відстоюють, а потім проціджують.

М'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон. Для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаванням кладуть в тарілку.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву, зварену на воді без додавання солі, за 15–20 хв до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

Відвари для супів дістають після варіння сушених грибів, овочів, круп, бобових, макаронних виробів, свіжих або сушених плодів і ягід.

Грибний відвар готують із сушених грибів. Сушені гриби перебирають, заливають холодною водою на 10–15 хв, промивають, декілька разів міняючи воду. Ретельно промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і за-

лишають на 3–4 год, щоб вони набубнявіли. Потім виймають, рідину відстоюють і проціджують. Гриби промивають, заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5–2 год без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують. Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують соломкою, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у перші страви за 5–10 хв до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок.

Вимоги до якості бульйонів і відварів. Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний або з зеленкуватим відтінком, грибного відвару — світло-янтарний. Смак і запах з яскраво вираженим ароматом того продукту, з якого приготували бульйон або відвар. Поверхня без частинок жиру. У відварах з овочів, круп, бобових, макаронних виробів допускає легке помутніння.

§ 2. Борщі

Борщ — українська національна, страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний, який надає борщу своєрідного смаку і малиново-червоного кольору. Традиційний борщ варять з картоплею або без неї, із свіжою або квашеною капустою або без неї. Моркву, ріпчасту цибулю, петрушку (корінь) і зелень петрушки, кропу кладуть у всі борщі. У різних регіонах України борщ готують по-різному, звідси і його назва: київський, полтавський, чернігівський, львівський та ін. (їх налічується до 30 видів), але найбільш поширений борщ український з пампушками. Залежно від виду борщу в нього додають капусту, картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки і різноманітні м'ясні продукти (м'ясо, свинокопченості, сосиски, сардельки, фрикадельки). Овочі і картоплю нарізують по-різному. Для борщу з квасолею, полтавського, селянського і флотського буряки й овочі нарізують скибочками, для інших — соломкою, а картоплю відповідно — кубиками, часточками або брусочками.

Підготовка продуктів для приготування борщів. Буряки для борщу можна варити, тушкувати, пасерувати, пекти у жаровій шафі. *Варять* буряки цілими, необчищеними з додаванням оцту до готовності. Після варіння з буряків обчищають шкірочку і нарізують соломкою або скибочками. Їх кладуть у борщ одночасно з пасерованими овочами. Можна нарізані варені буряки додати до пасерованих з томатним пюре овочів і все разом протушкувати (краще зберігається колір буряків). *Тушкують* нарізані сирі буряки з додаванням бульйону (15–20% до маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1–1,5 год, періодично помішуючи. *Пасерують* нарізані сирі буряки разом з цибулею і корінням. Потім додають оцет і прогрівають протягом 10–15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, проте скорочується тривалість теплової обробки, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини. *Печуть* помиті й обсушені буряки необчищеними у розігрітій жаровій шафі до готовності. З печених буряків обчищають шкірочку, нарізують. **Картоплю** нарізують кубиками, часточками або брусочками. **Свіжу білоголову капусту** шаткують соломкою або нарізують квадратиками. **Квашену капусту** тушкують 1,5–2,5 год з додаванням жиру (10–15%). бульйону або води (20–25% від маси капусти), періодично помішуючи. **Цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння** нарізують соломкою або скибочками і пасерують. Квасолю варять до розм'якшення. **Борошно** пасерують.

Для приготування борщів можна використати борщову заправу консервовану або швидкозаморожену. До складу борщової заправи входять буряки, морква, ци-

буля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет, її кладуть за 10–12 хв до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

- Не варіть столові буряки у підсоленій воді: вони потемніють.
- Щоб столові буряки зберегли свій червоний колір, їх треба варити зі шкірочкою і корінцем. Якщо корінець відрізати, з буряків вийде сік і вони стануть світлими.
- Процес доведення до готовності столових буряків можна прискорити: спочатку їх варять у воді 45–50 хв, а потім швидко охолоджують під струменем холодної води і тримають так 10 хв.
- Шкірочку з варених і печених буряків легше обчистити, якщо їх ще гарячими залити холодною водою.

Подавання борщів. Перед подаванням у підігріту столову глибоку тарілку кладуть передбачені рецептурою продукти (м'ясні, рибні) або вироби (фрикадельки, галушки, вушка), наливають борщ, додають сметану (15–25 г на порцію) й ошпарену окропом і дрібно нарізану зелень (2–3 г на порцію). Норма порції борщу може бути 500, 400, 300, 250 г (залежно від попиту споживачів).

Борщ з капустою і картоплею. У киплячий бульйон або воду кладуть нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту, доводять до кипіння, кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю і варять 10–15 хв, потім додають пасеровані овочі, тушковані або варені буряки і варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння додають сіль, цукор, спеції. Якщо використовують квашену капусту, то її в тушкованому вигляді додають в борщ одночасно з буряками. Борщ можна заправити пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою (10 г борошна на 1000 г борщу). Борщ можна готувати з капустою без картоплі або з картоплею без капусти, змінивши відповідно норму закладки цих овочів. *Подають* зі шматочком м'яса або без нього, зі сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Борщ український. Сирі столові буряки шаткують соломкою і тушкують до готовності. Ріпчасту цибулю, моркву, корінь петрушки шаткують соломкою і пасерують з жиром. М'ясний або м'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту й варять 10–15 хв, потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі і варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння кладуть підготовлений перець стручковий солодкий, нарізаний соломкою, пасероване розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з часником, настоюють 20 хв. Подають зі шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню. Окремо *подають* пампушки (2 шт. на порцію) з часниковою підливою (15 г на порцію).

Борщ київський. Варять бульйон. Для цього грудинку яловичини заливають холодною водою, додають буряковий квас і варять до готовності 2,5–3 год. М'ясо виймають, нарізують на порції, заливають бульйоном й зберігають до подавання у посудині, закритій кришкою. Буряки шаткують соломкою і тушкують з додаванням бурякового квасу, частини томатного пюре, дрібно нарізаної баранячої грудинки. Ріпчасту цибулю (2/3 норми), моркву, корінь петрушки, селери шаткують соломкою і пасерують до розм'якшення, додають решту томатного пюре і продовжують тушкувати 10–15 хв. У проціджений киплячий бульйон кладуть

картоплю, нарізану часточками, варять до напівготовності, потім — свіжу білоголову капусту, нарізану соломкою і варять 10–15 хв. Додають тушковані буряки й баранину, пасеровані овочі з томатним пюре, нарізані часточками свіжі яблука без шкірочки і серцевини, зварену квасолю разом з відваром, сіль, цукор, спеції й варять 5–7 хв. Готовий борщ заправляють салом, товченим із рештою сирої ріпчастої цибулі, настоюють. *Подають* зі шматочками м'яса, сметаною і подрібненою зеленню.

Борщ полтавський з галушками. Варять бульйон з курки. Буряки нарізують тонкими скибочками і тушкують до готовності. Моркву, петрушку нарізують скибочками, ріпчасту цибулю (2/3 норми) — півкільцями і пасерують з додаванням томатного пюре. У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, а потім кладуть капусту, нарізану шашками, і варять 10–15 хв, додають тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з ріпчастою цибулею, що залишилася, і настоюють 20 хв. Підготовлені галушки варять окремо у гарячій підсоленій воді до готовності. Варені галушки виймають в друшляк, дають стекти воді. *Подають* із шматочком курки, галушками, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Борщ чернігівський. У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту і варять 10–15 хв. Потім додають нарізані часточками кабачки (без насіння) і яблука (без шкірочки й серцевини), тушковані буряки, варену квасолю з відваром, нашатковані соломкою пасеровані овочі й варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння кладуть свіжі помідори (без шкірочки), нарізані часточками, сіль, спеції. *Подають* із шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Борщ львівський (з сосисками). Буряки варять із шкірочкою. Наприкінці варіння додають оцет. Зварені буряки обчищають, нарізують соломкою, кладуть у сотейник, додають томатне пюре, розведене бульйоном і тушкують 5–7 хв. У проціджений киплячий м'ясний бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, варять 20–25 хв, додають тушковані буряки, пасеровані, нарізані соломкою, цибулю, моркву, петрушку (корінь), буряковий відвар, лимонну кислоту, сіль, спеції, цукор і варять 5–7 хв. Сосиски варять окремо і нарізують скибочками. *Подають* з вареними нарізаними сосисками, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Борщ з грибами і чорносливом. Чорнослив варять окремо до готовності, охолоджують і видаляють кісточки. У киплячий грибний відвар кладуть нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту, доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану часточками або брусочками, варять 10–15 хв, потім закладають тушковані буряки, пасеровані овочі з томатним пюре, розведену грибним відваром борошняну пасеровку, нарізані соломкою варені гриби, відвар з чорносливу, додають сіль, цукор, оцет, спеції й варять 7–10 хв. Якщо використовують квашену капусту, то її спочатку тушкують, а потім додають разом з тушкованими буряками. *Подають* з чорносливом, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Борщ зелений. У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоплю, пасеровані цибулю, моркву, петрушку і варять майже до готовності. За 50–10 хв до закінчення варіння додають підготовлені щавель, шпинат, тушковані буряки, заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою, додають сіль і цукор.

Борщ можна готувати з квасолею. Її варять окремо до готовності і кладуть у борщ одночасно з тушкованими буряками. *Подають* з часточкою вареного яйця (1/4 шт. на порцію).

Вимоги до якості борщів. Нарізка овочів відповідає назві борщу. Овочі м'які, зберігають форму нарізки. Колір малиново-червоний, смак кисло-солодкий, запах залежить від виду продуктів, які входять до складу борщу (риби, копченостей, грибів), без присмаку сирого борошна та буряків. Сметану і зелень не розмішують. Зберігають борщі на мармітах не більше 2 год. Збільшення терміну реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності. Нарізані м'ясні і рибні продукти, які подають з борщами, зберігають у бульйоні на марміті.

◆ Якщо борщ не має малиново-червоного кольору, підфарбуйте його буряковим настоєм.

§ 3. Капусняки

Популярними в Україні є також капусняки. Основним продуктом для приготування їх є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування. Капусняки готують вегетаріанські або на бульйоні жирної свинини чи відварі з грибів. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні. Квашену капусту попередньо тушкують 1,5–2,5 год з додаванням бульйону і жиру. Дуже кислу – промивають холодною водою. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують. Капусняки подають зі сметаною (15–25 г на порцію) і подрібненою зеленню петрушки, кропу, які заздалегідь обшпарюють окропом.

◆ Соліть капусняк з кислої капусти тільки після того, як капуста звариться, – інакше ви можете його пересолити.

Капусняк (звичайний). У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, пасеровані овочі, розведену бульйоном борошняну пасеровку, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5–7 хв). Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з сирою цибулею, часником і зеленню. *Подають* зі шматочком свинини, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Капусняк запорізький. Варять бульйон з жирної свинини. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять 10–15 хв до готовності. За 7–10 хв до закінчення варіння кладуть сало шпик, розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі, сіль, спеції. *Подають* зі шматочком свинини, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Капусняк з грибами. У проціджений киплячий грибний відвар кладуть картоплю, нарізану великими кубиками, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, нарізані дрібними кубиками й пасеровані цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння, варені шатковані гриби, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5–7 хв). *Подають* із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Капусняк львівський. У проціджений киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолю, обсмажені свинячі ребра і варять до розм'якшення квасолі, по-

тім додають тушковану капусту, нарізані соломкою і пасеровані коріння і цибулю, розведене бульйоном пасероване борошно, цукор, варять до готовності 10–15 хв. Заправляють товченим з сіллю часником. *Подають* з вареною грудинкою разом з ребрами і дрібно нарізаною зеленню.

У російській кухні з квашеної капусти готують щі так само, як і капусняки в українській кухні. Крім того можна готувати щі з свіжої білоголової або савойської капусти, молодої кропиви, щавлю, шпинату.

Щі з свіжої капусти з картоплею. Свіжу білоголову або савойську капусту нарізують шашками (2–3 см). Картоплю — часточками. У киплячий бульйон або воду закладають капусту, доводять до кипіння, потім кладуть картоплю і ріпу, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву, цибулю і варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння додають пасероване томатне пюре (можна свіжі помідори без шкірочки, нарізані часточками), сіль, спеції. Щі можна заправити розведеною бульйоном борошняною пасеровкою. *Подають* як капусняк звичайний.

Щі зелені. Готують так само, як Борщ зелений, без додавання буряків.

Вимоги до якості капусняків (щів). Капуста нашаткована соломкою або посічена. Форма нарізування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон жовтуватий або світло-коричневий з часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Смак солодкуватий, з ароматом тих продуктів, що входять до складу капусняків (щів). Не допускається присмак вареної капусти, різка кислотність. Капусняки зберігають у гарячому стані на мармітах не більше 2 год.

§ 4. Розсольники

Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того в рецептуру входить цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (м'ясному, м'ясокістковому, рибному, з птиці), грибному відварі. До рецептури розсольників входять також картопля, крупи, капуста, щавель. Солоні огірки нарізують соломкою або ромбиками і припускають 10–15 хв у бульйоні, відварі, приготовленому з шкірочки і насіння огірків. Огірки, які мають грубу шкірочку, обчищають, а велике насіння видаляють. Картоплю нарізують брусочками або часточками, коріння — соломкою або скибочками (залежно від виду розсольнику) і пасерують. Рисову, перлову та пшеничну крупи спочатку промивають теплою (40–50°С), а потім гарячою водою (60–70°С). Перлову крупу варять 1 год, потім промивають гарячою водою кілька разів, щоб розсольник не потемнів. Пшеничну крупу розпарюють (кладуть в окріп і втримують 30–40 хв) або варять майже до готовності. *Подають* розсольники (крім тих, які приготовлені з рибними продуктами) із сметаною, посипають подрібненою зеленню. До розсольників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки з сиром, а на рибному — пиріжки з рибою.

- Якщо смак розсольнику недостатньо гострий, додайте проціджений і кип'ячений огірковий розсіл за 5–10 хв до закінчення варіння.

Розсольник (звичайний). У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву і ріпчасту цибулю, варять до напівготовності картоплі, потім вводять припущені огірки, варять 7–10 хв. У кінці варіння кладуть нарізані на частини листя щавлю або шпинату, сіль, спеції. Заправляють розсольник проці-

дженим і кип'яченим розсолом. Розсольник можна готувати без щавлю або шпинату, збільшивши відповідно норму закладки огірків і овочів. *Подають* із шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Розсольник домашній (з капустою). У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть капусту, нарізану соломкою, доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану часточками або брусочками, варять 5–7 хв, кладуть пасеровані овочі і припущені огірки, варять 7–10 хв. Заправляють розсольник проціdженим і кип'яченим розсолом, сіллю, спеціями і доводять до готовності. *Подають* із шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Розсольник з крупою. У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу (перлову, пшеничну, рисову, вівсяну), доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану кубиками і варять до напівготовності. Додають пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, доливають розсіл, солять за смаком і варять до готовності. Розсольник можна приготувати без томатного пюре. *Подають* із шматочком м'яса або нирки, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Вимоги до якості розсольників. На поверхні часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. Бульйон безбарвний або білий, оскільки в ньому є сметана. Овочі натурального кольору, мають відповідну форму нарізування: солоні огірки, нарізані соломкою або ромбиками, або кубиками, картопля — брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою, цибуля — кубиками або соломкою, зберігають форму нарізування. Консистенція овочів м'яка, огірків — злегка хрумка. У розсольнику з крупою — крупа добре розварена. Смак гострий завдяки присутності огірків, огіркового розсолу, в міру солоний; запах властивий розсольникові з ароматом спецій. Зберігають розсольники не більше 2 год на мармітах.

§ 5. Солянки

Солянки — це заправні перші страви, які готують на концентрованих м'ясних, рибних бульйонах і грибних відварах з великим вмістом екстрактивних речовин. Вони мають насичений гострий смак і пряний аромат завдяки тому, що в їх рецептури входять припущені солоні огірки, пасерована ріпчаста цибуля, томатне пюре, капарці, оливки або маслини. Норма відпускання солянки може бути 300 або 500 г. ***Асортимент солянок:*** м'ясна збірна, із домашньої птиці і дичини, збірна із субпродуктів, рибна, грибна, домашня (з картоплею) тощо.

В основному солянки готують в ресторанах порційно на замовлення в супових мисках. Вони можуть бути і у масовому приготуванні.

- Пам'ятайте: м'ясні солянки подають зі сметаною та лимоном; рибну — з лимоном без сметани; грибну — зі сметаною без лимона.
- Пам'ятайте: з оливок і маслин виймають кісточки, маслини промивають; оливки і капарці кладуть під час приготування солянки, а маслини — перед відпусканням.
- Пам'ятайте: лимон миють, знімають шкірочку і нарізують кружальцями, кладуть у солянку перед відпусканням.

Солянка збірна м'ясна. М'ясо яловичини, телятини, окіст, нирки, сосиски попередньо варять і нарізують тоненькими скибочками. Солоні огірки з твердою

шкірочкою і дозрілим насінням обчищають від шкірочки, видаляють насіння, нарізують маленькими скибочками або ромбиками. Огірки з тонкою шкірочкою нарізують разом зі шкірочкою і насінням. Підготовлені огірки припускають. Ріпчасту цибулю шаткують або нарізують кубиками і пасерують на вершковому маслі з додаванням томатного пюре. Томатне пюре можна пасерувати окремо. З оливок і маслин виймають кісточки, маслини промивають. Лимон миють, знімають шкірочку і нарізують кружальцями.

У разі приготування солянки збірної м'ясної порційно у киплячий концентрований бульйон кладуть пасеровані цибулю з томатним пюре, припущені солоні огірки, капарці, варені нарізані м'ясні продукти, сіль, спеції і варять 5–10 хв. Для надання гострішого смаку в кінці варіння в солянку можна додати проціджений огірковий розсіл. *Подають* з маслинами, кружальцем обчищеного лимона, сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Солянка домашня. В киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками і варять майже до готовності. Далі солянку домашню готують так само, як і солянку м'ясну збірну. *Подають* із сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Вимоги до якості солянок. Для солянки збірної м'ясної м'ясні продукти і огірки нарізані скибочками, цибуля — малими кубиками, овочі зберігають форму нарізки. Для солянки домашньої — картопля нарізана великими кубиками. На поверхні солянки — кульки жиру оранжевого кольору, кружальце лимону без шкірочки, сметана і дрібно нарізана зелень. Смак гострий, з ароматом м'ясних продуктів, солоних огірків, пасерованої цибулі. Колір бульйону — червоно-коричневий. Консистенція продуктів м'яка.

§ 6. Різні перші страви

Юшка грибна з галушками. У проціджений киплячий грибний відвар кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають галушки (напівфабрикат) і варять 10–15 хв. Потім кладуть шатковані варені гриби, пасеровані нарізані скибочками цибулю, моркву, петрушку, пастернак, варять 5–7 хв, додають сіль, спеції і варять 3–5 хв. *Подають* з галушками і подрібненою зеленню.

Уха рибацька. З дрібної риби (йорж, окунь) варять бульйон і проціджують. У киплячий бульйон кладуть картоплю цілими бульбами, цибулю ріпчасту — головками, петрушку, нарізану тонкими кружальцями і варять до напівготовності. За 15 хв до готовності ухи кладуть підготовлені порції риби (філе судака з шкірою і реберними кістками і філе налима без шкіри з реберними кістками) і доводять до готовності. В готову уху кладуть масло вершкове, можна готувати без масла. При масовому приготуванні ухи рибу варять окремо і кладуть у тарілку під час відпуску. Її можна готувати з одного судака або із сома, щуки, кети, сазана, відповідно збільшивши закладку риби. *Подають* з рибою і подрібненою зеленню (її можна подати окремо).

Юшка картопляна з м'ясними або рибними фрикадельками. На м'ясному або рибному бульйоні варять юшку картопляну. Фрикадельки припускають окремо в невеликій кількості бульйону до готовності. До подавання їх зберігають у бульйоні на марміті. *Перед подаванням* у тарілку кладуть фрикадельки (75, або 50, або 35 г на порцію), наливають юшку, додають дрібно нарізану зелень.

Юшка волинська з грибами. Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 15–20 хв, потім додають варені дрібно нарізані гриби, варену квасолю, пасеровану, нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибу-

лю, сіль, спеції і варять 3–5 хв. Якщо для юшки використовують свіжі гриби, то їх дрібно нарізують і закладають разом із картоплею. *Подають* з дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Куліш пшоняний. Пшоно миють кілька разів теплою водою (40–50 °C), а потім обшпарюють окропом. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, пасерують. У проціджений киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, варять до готовності, заправляють пасерованою на салі цибулею, солять і варять 3–5 хв. Куліш можна готувати з картоплею. У цьому разі частину пшона замінюють картоплею. *Подають* з дрібно нарізаною зеленню.

Куліш з грибами. Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть підготовлене пшоно і варять до напівготовності, додають нарізану кубиками картоплю, варять до готовності пшона і картоплі. За 3–5 хв до закінчення варіння кладуть дрібно нарізані варені гриби, підсмажені на олії разом з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, сіль, спеції. *Подають* з дрібно нарізаною зеленню.

Вимоги до якості різних перших страв. Бульйон прозорий. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні. Картопля й овочі нарізані скибочками, або кубиками, або брусочками. Овочі і вироби нерозварені, зберігають форму (частина картоплі може бути розвареною). Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, які входять до складу супу.

Бульйон кулешів трохи каламутний. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору. Овочі, гриби, печінка нарізані кубиками. Пшоно розварене. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, що входять до складу кулешу.

Термін зберігання юшок з домашньою локшиною і галушками 30–40 хв, усіх інших — не більше 2 год.

§ 7. Супи-пюре

Супи-пюре — це протерті супи, приготовлені з різних продуктів: гороху, круп, овочів (картоплі, моркви, цвітної капусти, зеленого горошку, кабачків, гарбузів, помідорів, шпинату, стручків квасолі та інших овочі), м'яса птиці, печінки тощо. Їх готують з одного або кількох видів продуктів. Вони можуть бути вегетаріанські або приготовлені на бульйонах (м'ясному або з птиці), відварах (грибному чи овочевому), на молоці або суміші молока і води. Супи-пюре широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Готують супи-пюре за загальною технологічною схемою.

Продукти для супів-пюре разом з нарізаними овочами (коренем петрушки, пасерованою на вершковому маслі цибулею, морквою) піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню до повної готовності), потім протирають і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки протертих продуктів не осіли на дно посуду і були рівномірно розподілені по всій масі, в супи-пюре (за винятком супів-пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип'ятять. Для поліпшення смаку, аромату і поживності як додатковий загусник використовують *яєчно-молочну суміш* з жовтків і молока, або *жирні вершки* (вони надають супу-пюре не тільки густішої консистенції, а й приємного блиску; ними можна прикрасити суп), або *йогурт* (в нього добре додати нарізаний кріп, васильок, м'яту для поліпшення смаку і аромату супу). Інколи в

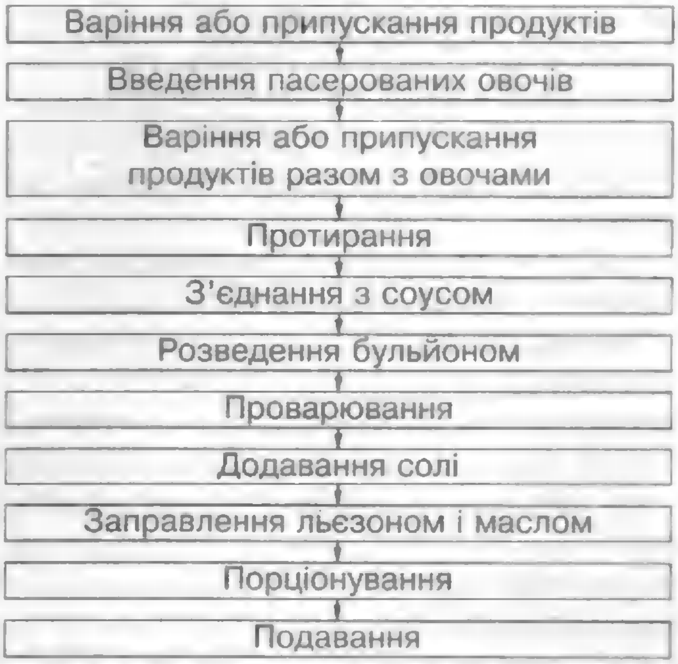


Рис. 25. Загальна технологічна схема приготування супів-пюре

суп-пюре додають петрушку і протертий сир. Заправляють суп-пюре *маслом вершковим*, щоб він набув ніжної консистенції. Загусники і масло вершкове вводять в охолоджений до температури 55°С суп-пюре і після цього не кип'ятять.

Для приготування *яєчно-молочної суміші* жовтки сирих яєць розтирають, поступово вводять гаряче молоко і проварюють на водяній бані при слабкому нагріванні до загусання, помішуючи, не доводячи до кипіння. Готову суміш проціджують.

Частину продуктів, передбачених рецептурою, можна не протирати і вводити перед подаванням в суп-пюре як гарнір (15–20 г на порцію), окремо на тарілці можна подати грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі), або пиріжки, або пшеничні чи кукурудзяні пластівці.

Суп-пюре з картоплі. Ріпчасту цибулю, моркву шаткують і пасерують на вершковому маслі. Картоплю заливають гарячою підсоленою водою або бульйоном і варять до напівготовності, додають петрушку (корінь), пасеровані овочі і варять до готовності. Зварені овочі протирають разом з відваром, додають розведену борошняну пасеровку, бульйон або овочевий відвар, кладуть сіль і варять 7–10 хв. Суп-пюре заправляють льезоном або гарячим молоком з вершковим маслом. *Перед подаванням* у тарілку кладуть варену картоплю (нарізану кубиками), або цибулю-порей (пасеровану, нарізану соломкою) і наливають суп-пюре. Окремо можна подати грінки.

Суп-пюре з моркви. Ріпчасту цибулю і моркву нарізують соломкою, злегка пасерують, потім припускають з додаванням невеликої кількості бульйону або води до готовності й протирають. Далі готують так само, як суп-пюре з картоплі. На гарнір використовують рис розсипчастий. Можна подати і без рису.

Суп-пюре з різних овочів. Цибулю шаткують і пасерують. Ріпу, капусту білоголову шаткують і ошпарюють (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю, нарізану часточками, варять окремо. Моркву і ріпу припускають з невеликою кількістю бульйону і вершкового масла, кладуть капусту, пасеровану цибулю і припускають до готовності. Наприкінці припускання додають зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протирають (частину моркви, зеленого горошку, ріпи не протирають, залишають для гарніру). Далі готують так само, як суп-пюре з картоплі. *Перед подаванням* у тарілку кладуть зелений горошок, варені й нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і наливають суп-пюре. Окремо подають грінки.

Вимоги до якості супів-пюре. Маса протертих супів однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, кусочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений суп-пюре. Смак ніжний, у міру солоний. Смак і запах властивий тим продуктам, з яких приготовлений суп-пюре.

§ 8. Холодні перші страви

Холодні перші страви готують на хлібному або буряковому квасі, овочевих відварах, кефірі, сироватці, кислому молоці, овочевих соках. Це окрошки, борщі холодні, холодники. Вони користуються великим попитом влітку, особливо у районах з жарким кліматом. Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8–12 °С. Перед подаванням у тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні перші страви мають приємний смак і аромат, збуджують апетит. Готують їх у холодному цеху. Теплову обробку продуктів для холодних перших страв здійснюють у гарячому цеху. Хлібний квас для холодних перших страв готують, використовуючи житні сухарі або концентрат, який випускає харчова промисловість. Він має бути не дуже кислим.

Хлібний квас з житніх сухарів. Житній хліб нарізують тоненькими скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі заливають гарячою (температура 80 °С) перевареною водою і настоюють 1–1,5 год у теплому місці, періодично помішуючи. Сусло зливають, проціджують, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1–1,5 год. У проціджене сусло (температура 23–25 °С) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8–12 год, підтримуючи температуру 23–25 °С протягом усього процесу бродіння. У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин. Готовий квас проціджують, охолоджують у холодильній камері. Для приготування квасу можна використати сухий хлібний квас. Технологія приготування квасу з нього така сама, як із сухарів.

Окрошка м'ясна. Охолоджене варене м'ясо яловичини, свіжі огірки, обчищені від шкірочки, нарізують дрібними кубиками (висота ребра 0,5 см) або короткою соломкою (1,5–2 см завдовжки і 0,2 × 0,2 см в розрізі). Огірки з тонкою шкірочкою і дрібним насінням не обчищають. Зелену цибулю тонко шаткують і 1/4 частину норми її розтирають товкачиком у ступці з невеликою кількістю солі (поки не виділиться сік). Яйця варять круто. Білки січуть або шаткують. Жовтки розтирають з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розводять хлібним квасом. У підготовлену суміш додають розтерту із сіллю цибулю, нарізані м'ясо й огірки, решту зеленої цибулі, все перемішують. *Перед подаванням* окрошку наливають у охолоджену столову глибоку тарілку, кладуть нарізані білки яєць, решту сметани, дрібно нарізаний кріп.

Окрошка овочева. Картоплю і моркву варять в шкірочці, потім обчищають. Яйця варять круто. Свіжі огірки миють і обчищають від шкірочки. Овочі і білки круто зварених яєць нарізують дрібними кубиками або короткою соломкою. Далі готують і подають так само, як і окрошку м'ясну.

Борщ холодний український. Борщ готують звичайним способом на воді з додаванням бурякового квасу або лимонної кислоти. Ріпчасту цибулю й моркву пасерують на олії. Заправляють борщ розтертим із сіллю часником. Борщ можна приготувати з рибними консервами у томатному соусі, які додають за 5 хв до закінчення варіння, а також із щавлем. Під час приготування борщу із щавлем, томатне пюре не використовують. Такий борщ відпускають з часточкою круто звареного яйця.

Борщ холодний криворізький. У киплячу воду кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають нарізану часточками картоплю і варять 10–15 хв. Потім у борщ кладуть варену квасолю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, тушковані з томатним пюре, оцтом і олією буряки, нарізані соломкою, пасеровані на олії нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю з борош-

ном, розведені невеликою кількістю води, і варять 7–10 хв. Борщ заправляють сіллю, перцем, цукром, доводять до кипіння, охолоджують. *Подають* із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Борщ холодний селянський. Буряки печуть або варять, обчищають, нарізують соломкою. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують брусочками. Свіжі огірки нарізують соломкою. Зелену цибулю та кріп дрібно нарізують. Чорнослив варять з цукром, охолоджують. Охолоджений буряковий відвар змішують з кип'яченою холодною водою, додають нарізані овочі, посічені білки яєць, лимонну кислоту. Борщ заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з частиною цукру, додають охолоджений варений чорнослив з відваром, сіль, перемішують і зберігають у холодному місці.

Вимоги до якості холодних перших страв. В окрошках цибуля зелена нашаткована, м'ясні продукти, білок яйця і овочі нарізані однорідною формою нарізки (дрібними кубиками або короткою соломкою); сметана розтерта з вареним яєчним жовтком і гірчицею, тому рідка частина каламутна. Смак кисло-солодкий, в міру солоний, злегка гострий. Запах відповідає запаху тих продуктів, які входять до складу окрошки. Колір світло-коричневий. Консистенція варених продуктів — м'яка, огірків — хрумка.

У холодних борщах нарізані овочі мають відповідну форму. Форма нарізування овочів зберігається. Круто зварені яйця посічені або нарізані на часточки. Смак у міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжої зелені (кропу, петрушки) і присмаком буряків. Колір темно-червоний, після розмішування сметани біло-рожевий. Консистенція буряків м'яка.

§ 9. Солодкі супи

Рідкою основою солодких супів є плодоягідні відвари з одного виду плодів, або ягід, або їх суміші. Використовують свіжі й сушені плоди або ягоди, а також плодоягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Ягоди кладуть цілими, а плоди нарізують (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізують на кілька частин. Апельсини і мандарини в суп кладуть сирими. Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру. *Подають солодкі супи* з різними гарнірами: вареним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, бабками, запіканками, які нарізують кубиками, пшеничними або кукурудзяними пластівцями тощо. Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими, з сметаною або вершками.

Суп із свіжих плодів. Яблука і груші перебирають, миють, видаляють серцевину, обчищають шкірочку, нарізують скибочками або кубиками. Шкірочку плодів і серцевини заливають водою, варять 15–20 хв, відвар проціджують, доливають до норми воду, кладуть цукор, корицю і доводять до кипіння, додають нарізані яблука або груші і варять 5–7 хв, потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль і, помішуючи, доводять до кипіння. Якщо потрібно, додають лимонну кислоту. Суп можна приготувати з суміші яблук, груш, слив. Із слив видаляють кісточки. *Перед подаванням* у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.

Суп із суміші сухофруктів. Сушені фрукти перебирають, миють і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізують на 2–4 частини, заливають холодною водою і варять у закритому посуді 15–20 хв, додають решту плодів і ягід, цукор і варять до готовності. Потім вливають розведений холодною перевареною водою

крохмаль, доводять до кипіння. *У суп можна покласти лимонну кислоту. Подають* так само як суп із свіжих плодів.

Вимоги до якості солодких супів. Консистенція рідкої частини однорідна. Продукти, які використані на гарнір, м'які, зберігають форму, не розварені. Смак кисло-солодкий з ароматом тих продуктів, які входять до рецептури супів.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які перші страви називають заправними? Загальні правила їхнього варіння.
2. Які перші страви називають борщами? Чим вони відрізняються між собою?
3. Складіть технологічну схему приготування Борщу київського.
4. Дайте визначення капуснякам. Назвіть асортимент капусняків. Як готують і подають капусняки?
5. Дайте визначення розсольникам. Як готують і подають розсольники?
6. Як готують і подають солянки?
7. У чому особливість приготування супів-пюре?
8. Чим відрізняються окрошки від інших перших страв?
9. У чому особливість приготування солодких супів?

РОЗДІЛ 4

СОУСИ

§ 1. Значення соусів у харчуванні людини, їх класифікація

Соус — це додатковий ароматично-смаковий компонент до багатьох холодних, гарячих і солодких страв. Його використовують у процесі приготування їжі (тушкування або запікання) або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду. В історії кулінарного мистецтва соуси вважаються винаходом французької кухні і через неї поширилися в інші національні кухні. В українській кухні особливою популярністю користувалися підливки і м'ясний сік («сочок»), який і понині є чудовою приправою до м'ясних, круп'яних, овочевих та рибних страв. На його основі готують різні підливки.

Соусом поливають основний продукт, або підливають його до смажених виробів, заправляють перші страви, або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд з стравою на пиріжковій тарілці. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність. Крім того соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на бульйонах з м'яса, птиці, риби і грибних відварах, багаті на екстрактивні речовини, тому збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться у соусах, легко засвоюються організмом. Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Бідні на жири страви з цвітної, брюсельської і білоголової капусти, з нежирної риби і м'яса треба подавати з яєчно-масляними соусами (польським, голландським, сухарним), які збагачують страви жирами, підвищують їхню енергетичну цінність. Соуси, до

складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких, як варена яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, бабок тощо. Соус, до складу якого входять сметана і яйця, поліпшує смак овочевих страв і значно підвищує їхню поживність, а м'ята усуває специфічний запах і присмак баранини. До м'ясних і рибних страв краще подавати соус з печерицями і щавлем. Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

Класифікація соусів. *За способом* приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно (соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах, грибні, молочні, сметанні), крохмаль (солодкі) і без загусників (соуси яєчно-масляні і холодні). Використовуючи пектинові речовини та фруктові порошки, які містять пектин (яблучний, персиковий, сливовий та ін.), можна готувати соуси без борошна і крохмалю. *За температурою* подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65–70°C) і холодні (10–12°C). *За консистенцією* розрізняють соуси рідкі для поливання і тушкування страв, середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і начинки. Інколи готують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку основу до начинок і деяких страв. *За технологією* приготування розрізняють основні і похідні соуси. Соуси, приготовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називають основними. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, дістають інші соуси цієї групи, які називають похідними.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (з м'яса, птиці, риби), відвари (грибні, овочеві, круп'яні, плодоягідні), молоко, сметану, вершки, масло вершкове, яйця, олію, оцет. Для дієтичного харчування соуси готують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

Колір соусу залежить від виду сировини і формується під час приготування соусу. Соуси можуть бути білого, оранжевого, червоного, малинового, лимонного, оливкового кольору.

Під час зберігання гарячих соусів не утворюватиметься плівка, коли на поверхню покласти шматочки вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилася, її слід зняти або процідити соус. Охолоджені соуси є добрим середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх треба зберігати у холодильній камері при температурі 0–5°C в закритому фарфоровому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі не більше трьох діб.

Основні гарячі соуси (крім молочних і сметанних) можна зберігати на водяній бані при температурі 80°C від 3 до 4 год, молочні соуси рідкої консистенції — 1–1,5, сметанні — 2 год.

Норма солі і спецій на 1 кг соусу така, г: сіль — 10, перець — 0,5, лавровий лист — 0,2 (на маринад), крім того гвоздика — 1, кориця — 1. Для приготування соусу молочного використовують сіль — 8. У рецептурах наведено і кислоту лимонну, яку можна замінити соком лимона з розрахунку *1 г кислоти лимонної замінюється 8 г соку лимонного, який дістають з 20 г лимона.* Кислоту лимонну розчиняють у теплій переварeній воді (1: 5) і вводять у готовий соус.

Подають гарячі соуси в металевих соусниках, а холодні в фарфоро-фаянсових або керамічних. Їх ставлять на пиріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою, поряд кладуть чайну ложку (ручкою вправо) для перекладання соусу.

§ 2. Сировина і напівфабрикати для приготування соусів

Як загусник для соусів використовують пшеничне борошно вищого і першого сорту. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують. Його можна пасерувати з жиром (жирова пасеровка) або без нього (суха пасеровка). Просіяне борошно насипають на лист чи сковороду шаром 2–3 см для пасерування з жиром або 5 см — без жиру і прогрівають у жаровій шафі або на плиті при температурі 120–160°С, періодично помішуючи. Під час пасерування з борошна випаровується волога, зникає запах сирого борошна. Залежно від температури нагрівання воно набуває різноманітних відтінків (від світло-жовтого до кремового або світло-коричневого), приємного смаку і аромату смаженого горіха. Білкові речовини борошна втрачають властивість набухати, частина крохмалю перетворюється на декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком пасероване борошно не утворює клейкої маси. Для соусів білих на м'ясному, рибному бульйоні, а також молочних і сметанних борошно пасерують із жиром до кремового відтінку *(біла пасеровка)*. Інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру прогріваючи борошно до світло-жовтого кольору.

Холодну пасеровку використовують для швидкого приготування соусу, а також в дієтичному і дитячому харчуванні. Для цього просіяне борошно з'єднують із шматочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції. Готують у невеликій кількості (порційно).

Для солодких соусів використовують крохмаль картопляний, пектин або модифікований кукурудзяний крохмаль, який надає соусам ніжнішої консистенції, а також підвищує їхню енергетичну цінність.

Для приготування білих і грибних соусів варять бульйони (м'ясний, з птиці, рибний) і відвари (грибний або овочевий) так само, як для перших страв. Крім того для приготування соусів використовують бульйони, які дістають після варіння або припускання птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовини, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

М'ясний сік, який виділяється під час смаження натурального м'яса або тушок птиці, використовують для поливання м'ясних смажених страв або додають до соусів. Він багатий на екстрактивні речовини, має приємні смак і аромат. Для солодких соусів варять плодово-ягідні відвари.

Ріпчасту цибулю й коренеплоди пасерують окремо або разом з томатним пюре. Яйця піддають санітарній обробці. Сушені гриби замочують, а потім варять. Вино або проціджений огірковий розсіл спочатку вливають у підігрітий посуд, закривають кришкою, доводять до кипіння і зразу вливають у готовий соус.

- Томатне пюре або томатну пасту спочатку спасеруйте, а потім вводьте у соус.
- Томатне пюре в соусах можна замінити яблуками кислих сортів, сливами і ягодами.

Для поліпшення смаку й аромату соусів до них додають різні прянощі (перець горошком чорний і духмяний, перець мелений чорний, червоний, білий, карі, лавровий лист, кардамон, мускатний горіх, корицю, гвоздику, імбир, ваніль і ванільний цукор), і приправи (винний або фруктовий оцет, лимонну кислоту, лимонний сік, розсіл солоних огірків, помідорів, квашених яблук, щавель, ревінь, барбарис, гірчицю, соуси промислового виробництва — Ткемалі, Південний, Любительський).

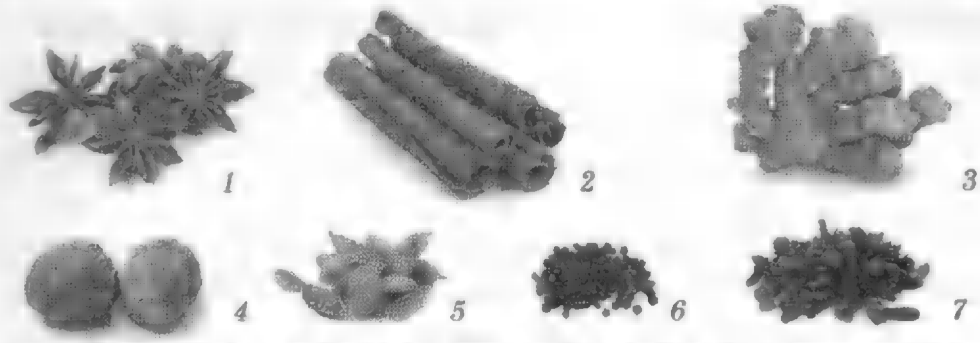


Рис. 26. Прянощі: 1 — бадьян; 2 – кориця; 3 — імбир; 4 — мускатний горіх; 5 — кардамон; 6 — перець; 7 — гвоздика

Характеристику таких прянощів як лавровий лист, перець чорний і духмяний горошком та приправ — кухонна сіль, гірчиця харчова готова, харчові кислоти, оливки, маслини, капарці подано в частині I, розділ 7, § 3.

Червоний мелений перець отримують із висушеного червоного стручкового перцю гострих сортів. Найкращі сорти меленого червоного перцю отримують із плодової оболонки, без використання насіння і плодоніжки. Цей перець містить їдку речовину (алкалоїд) капсаїцин, який надає йому гостропекучого смаку.

Кардамон — висушені плоди (ясно-жовті коробочки), що мають овальну форму з ребристою поверхнею, всередині є три гнізда з твердим коричневим насінням. Використовують *ціле і мелене в порошок насіння* (сама коробочка аромату немає, вона захищає зерна від вивітрювання аромату). Запах кардамону дуже сильний і разом з тим — пікантний, гострий, пекучий, злегка камфорний, з легким лимонним відтінком. Він містить від 2 до 8% ефірних олій. Смак його в'язкий, солодкий, трохи гострий. У гарячі соуси кардамон додають наприкінці варіння, у холодні — перед їхнім подаванням.

Мускатний горіх — висушене насіння яйцеподібної форми масою 3–5 г, на поверхні — покручені борозенки, колір сіро-коричневий. Випускається в цілому або меленому вигляді. У гарячі соуси мускатний горіх додають наприкінці варіння, у холодні — перед подаванням, ретельно подрібнивши.

Кориця — це висушена кора молодих пагонів тропічного коричного дерева. Вона має сильний характерний аромат, терпкий, гіркий і одночасно солодкий смак. Випускається у вигляді порошку або паличок. У гарячі соуси корицю додають наприкінці варіння, в холодні — перед подаванням.

Цедра (апельсина, лимона, мандарина) — зовнішній шар шкірки цитрусових плодів. Містить ефірну олію, ароматичні, фарбувальні та пектинові речовини, вітаміни C, B_1, B_2, каротин та органічні кислоти. Більшість цих речовин згубно діють на різні мікроорганізми. Для отримання цедри цитрусові ретельно миють, ошпарюють окропом знімають тонким шаром шкірку і сушать у жаровій шафі при температур 70–80 °С доти, доки вона не стане крихкою, потім розтирають на порошок. При цьому соус набуває оранжевого кольору або жовтого відтінку й аромату цитрусових.

Гвоздика — це висушені нерозпуклі квіткові бруньки (за формою нагадують цвяхи) тропічного гвоздикового дерева, які мають коричневий колір різних відтінків, пряний, присмний запах і гострий, пекучий смак. Гвоздика містить до 25% ефірної олії. Використовують її цілою (мелена швидко втрачає аромат).

Бадьян (зірчастий аніс) — це висушені плоди у вигляді зірочок червоно-бурого кольору або порошок із мелених плодів. Він має тонкий перцевий аромат і солодко-пекучий смак.

Імбир — це пряність має тверде, тяжке, шишкувате кореневище, яке використовують у свіжому або сушеному вигляді. Імбир наділений дуже приємним освіжаючо-різким запахом лимона і пекучим, пряним, терпким, солодкуватим смаком. Перед використанням зі шматка свіжого помитого кореневища обчищають або зішкрібають верхній шар кори. Імбир можна натерти на дрібній або спеціальній терці для імбиру, або ж нарізати тонкою соломкою змоченим у воді ножем.

Ваніль — це висушені недостиглі стрічкоподібні плоди виткої тропічної рослини — ліани. Найцінніші довгі (20–25 см), гнучкі стручки ванілі, темно-коричневого, майже чорного кольору, з блискучою поверхнею, маслянисті на дотик, м'ясистої консистенції. На поверхні стручка може утворюватися білуватий кристалічний наліт ваніліну, що є позитивною ознакою (цей наліт не слід плутати з пліснявою, яка під час занурення ванілі в теплу воду не зникає). Плоди містять ефірні олії та ароматичний альдегід ванілін (до 3%), мають солодкувато-пекучий смак і сильний приємний аромат.

Кунжут — це висушене насіння, яке має маслянистий аромат, з горіховим, трохи солодкуватим смаком. Використовують як пряність у виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів, соусів, салатних заправок, страв з птиці і нерибних продуктів моря. В азіатській кухні має універсальне значення.

Орегано — це свіже і сушене листя та порошок із нього, має різкий, злегка гіркуватий смак і аромат. Використовують під час приготування страв з м'яса, риби, овочів, супів, соусів, салатів, для ароматизації сирів. В італійській кухні орегано ароматизують піцу. В деяких європейських країнах з орегано готують страви з печериць.

Карі – це свіже або сушене листя, має сильний гострий запах. Використовують його в омлети, маринади, страви з молюсків, порошок карі.

У рецептурах на соуси норму прянощів і приправ не зазначено. Витрати спецій на 1 кг соусів такі, г: солі — 10, перцю — 0,5, лаврового листу — 1, кориці — 1. Для приготування молочного соусу використовують 8 г солі.

Більшість прянощів кладуть у соус за 10–15 хв до готовності, а лавровий лист — за 5 хв. Мелений білий, чорний і червоний перець — у готовий соус. Перед подаванням прянощі видаляють із соусу.

§ 3. Соуси білі м'ясні і рибні

Основою для приготування *білих м'ясних або рибних соусів* є м'ясний бульйон або рибний і біла жирова пасеровка. Ріпчасту цибулю або біле коріння не пасерують.

Соус білий м'ясний або рибний основний. Білу жирову борошняну пасеровку охолоджують до температури 60–70 °C, розводять четвертою частиною гарячого бульйону (м'ясного або рибного), перемішують до утворення однорідної маси, потім поступово вливають решту бульйону, додають дрібно нарізане коріння петрушки або селери, ріпчасту цибулю і варять 25–30 хв. Наприкінці варіння додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, розварені овочі протирають і доводять до кипіння. Якщо соус використовують як самостійний, його заправляють лимонною кислотою і маргарином. *Подають соус білий м'ясний* до страв з вареного і припущеного м'яса і птиці; *соус білий рибний* — до вареної або припущеної риби. Якщо соус використовують для приготування похідних, його не заправляють лимонною кислотою і маргарином. Якщо соус використовують для запікання риби — коріння і цибулю не додають.

♦ Не кип'ятіть соус, заправлений вершковим маслом, від цього змінюється його структура, масло виділяється на поверхні.

Соус білий м'ясний із щавлем. В основний білий м'ясний соус додають припущений з маслом вершковим або маргарином столовим щавель, нарізаний соломкою, варять 3–5 хв і заправляють підготовленим виноградним сухим вином. Соус можна приготувати без вина, додаючи лимонну кислоту. *Подають* до страв з вареної свинини, баранини, кроля.

Соус білий м'ясний з овочами. Коренеплоди моркву, петрушку або селеру і ріпчасту цибулю нарізують кубиками, пасерують протягом 3–5 хв, додають трохи бульйону і припускають до готовності при закритій кришці. Окремо варять нарізані кубиками ріпу або брукву і зелені стручки квасолі. Для видалення запаху і гіркоти з ріпи і брукви перед варінням їх ошпарюють, а воду зливають. Готові овочі заливають соусом білим основним, доводять до кипіння, додають лимонну кислоту, сіль і заправляють маргарином або вершковим маслом. Соус не протирають. *Подають* до страв з вареної баранини, телятини, птиці, кроля, а також до парових котлет з м'яса.

Соус паровий м'ясний або рибний. Використовують бульйон після припускання м'яса, або птиці, або риби. Спочатку готують соус білий основний, а потім до нього додають лимонну кислоту, доводять до кипіння, потім вливають підготовлене виноградне біле сухе вино. Для поліпшення смаку і підвищення вмісту екстрактивних речовин під час варіння можна вливати відвар з печериць або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). *Подають соус паровий на м'ясному бульйоні* до варених страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини; *на рибному бульйоні* — до припущених рибних страв.

Соус томатний м'ясний або рибний. Дрібно нарізані ріпчасту цибулю, моркву і петрушку (корінь) пасерують разом з томатним пюре, потім вводять у білий основний соус і варять 25–30 хв. Наприкінці варіння солять, заправляють цукром, перцем чорним меленим. Готовий соус проціджують, овочі протирають і все разом доводять до кипіння. Соус томатний використовують для приготування похідних і як самостійний, але при цьому заправляють лимонною кислотою і жиром. Можна додати вино біле сухе (75 г на 1000 г соусу). *Подають соус томатний на м'ясному бульйоні* до страв з м'яса, субпродуктів, овочів; *на рибному бульйоні* — до припущених, смажених, запечених рибних страв. Томатний основний соус використовують для приготування похідних соусів *(з вином, овочами, грибами)*.

♦ Щоб томатний соус був гострішим, до нього можна додати лимонну кислоту або сік лимона.

Соус томатний м'ясний з грибами. Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, додають нарізані скибочками припущені до напівготовності свіжі або варені сушені гриби і продовжують смажити 3–5 хв. Потім з'єднують з томатним соусом і варять 10–15 хв. У готовий соус кладуть посічений часник, вливають підготовлене вино. Соус заправляють маргарином столовим або маслом вершковим. Цей соус можна готувати без вина. *Подають* до страв з вареного, смаженого м'яса і птиці, виробів з котлетної маси.

Соус томатний рибний з овочами. Моркву, петрушку, цибулю нарізують дрібними кубиками і пасерують. Готують соус томатний, до нього додають пасеровані овочі, перець чорний горошком, варять 10–15 хв. Потім вливають підготовлене

вино, додають лимонну кислоту, заправляють маргарином або маслом вершковим. Можна готувати без вина. *Подають* до страв з вареної, припущеної, смаженої риби і рибної котлетної маси.

Вимоги до якості білих соусів на м'ясному або рибному бульйоні. М'ясні білі соуси мають смак насиченого м'ясного або курячого бульйону, а рибні — рибного, з ніжним ароматом білого коріння і цибулі; паровий соус має приємний кислуватий смак, томатні соуси мають чітко виражений кисло-солодкий смак. Колір соусів парового, білого з овочами, від білого до світло-кремового, з щавлем — оливковий, томатного — червоний, томатного з грибами — кремовий. Консистенція однорідна, без грудочок борошна. У соусах, за винятком соусів з грибами, овочі протерті Не допускаються смак і запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, клейкість соусу, плівка на поверхні.

§ 4. Соуси грибні, молочні і сметанні

Соус грибний основний. Варять більш концентрований грибний відвар, ніж для перших страв. Зварені гриби ретельно промивають і шаткують соломкою або дрібно січуть. Борошно пасерують на жирі. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою, пасерують, додають варені нарізані гриби і смажать 3–5 хв. Жирову борошняну пасеровку розводять гарячим грибним відваром, варять 45–60 хв, солять, проціджують, потім додають пасеровану цибулю з грибами і варять 10–15 хв. Готовий соус заправляють маслом вершковим або маргарином столовим. *Подають* до страв з каш і картопляної маси, а також використовують для приготування похідних соусів.

Соус грибний зі сметаною. У готовий грибний соус додають сметану, кип'ятять 1–2 хв. *Подають* до страв з картопляної маси.

Соус грибний з томатом. До готового грибного соусу додають пасероване на жирі томатне пюре, доводять до кипіння і заправляють маргарином. *Подають* до картопляних і круп'яних страв.

Вимоги до якості грибних соусів. Соуси мають коричневий колір, грибний смак і запах, аромат пасерованої цибулі, у томатному — томату і пасерованої цибулі, у кисло-солодкому — кисло-солодкий з ароматом чорносливу. Консистенція соусів однорідна, в'язка, еластична, грибів і цибулі — м'яка.

Соус молочний основний. Основою для приготування молочного соусу є молоко і біла жирова борошняна пасеровка. Борошно пасерують у сотейнику так, щоб воно не змінило свого кольору і тільки на вершковому маслі, оскільки інші жири надають соусу неприємного смаку. Для приготування соусу використовують незбиране молоко або молоко, розведене бульйоном чи водою. Гарячу білу жирову пасеровку поступово розводять гарячим молоком або молоком, з додаванням бульйону і при безперервному помішуванні варять 7–10 хв у посуді з товстим дном, додають сіль, цукор. Соус проціджують, доводять до кипіння, защипують шматочками вершкового масла, щоб при зберіганні на поверхні не утворювалася плівка. Основний молочний соус *подають* до страв з овочів, круп, а також використовують для приготування похідних соусів.

Соус молочний готують різної консистенції: рідкої, середньої густини і густої, залежно від використання. *Консистенція соусу залежить від співвідношення кількості борошна і рідини.* Рідкий соус використовують для поливання овочевих, круп'яних страв; середньої густини — для запікання (з додаванням сирих яєчних жовтків 2–3 шт. на 1 кг соусу) страв з овочів, м'яса, риби, а також для заправляння

припущених і варених овочів; густий — для фарширування страв з птиці й дичини, його додають у морквяні котлети, сирники та інші страви як зв'язуючу основу.

Соус молочний з цибулею. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі так, щоб не змінився колір, додають трохи бульйону і припускають до готовності в посуді із закритою кришкою. Готовий молочний соус з'єднують з пасерованою цибулею, перемішують, проварюють 7–10 хв, додають сіль, червоний мелений перець. Соус проціджують крізь сито, протирають цибулю, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом. *Подають* до натуральних котлет і смаженого м'яса.

Соус молочний солодкий. У готовий молочний соус додають цукор і ванілін, попередньо розчинений у гарячій кип'яченій воді, варять 3–5 хв. *Подають* до сирників, страв з круп і овочів.

Вимоги до якості молочних соусів. Молочні соуси мають запах і присмак молока, молочний з цибулею має ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі; соус солодкий — з ароматом ваніліну. Колір — від білого до світло-кремового. Консистенція однорідна, еластична. Рідкі соуси зберігають гарячими (температура 60–70°С) 1–1,5 год, середньої густини готують безпосередньо перед використанням: вони не підлягають зберіганню; густі — охолоджують і зберігають одну добу.

Соуси сметанні готують натуральні, тобто зі сметани і білої борошняної пасеровки, або на основі білого соусу з додаванням сметани (щоб здешевити соус), її вводять у готовий соус. Білий соус готують на м'ясному або рибному бульйоні, овочевому відварі залежно від призначення. Соуси сметанні, приготовлені на м'ясному бульйоні або овочевому відварі, використовують для м'ясних і овочевих страв, а на рибному — тільки для рибних страв.

Соус сметанний натуральний. Для соусу сметанного натурального борошно пасерують без масла, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, додають масло, перемішують. Сметану доводять до кипіння, додають підготовлену борошняну пасеровку з маслом, перемішують, доводять до кипіння, заправляють сіллю, перцем, варять 3–5 хв, проціджують і знову доводять до кипіння. *Подають* до м'ясних, овочевих і рибних страв, або використовують для запікання грибів, риби, м'яса і овочів, а також для приготування похідних соусів.

Соус сметанний на основі білого соусу. У гарячий білий соус додають прокип'ячену сметану, сіль, варять 3–5 хв, проціджують, доводять до кипіння. *Використовують так само, як соус сметанний натуральний.*

Соус сметанний з томатом. Томатне пюре уварюють до половини початкового об'єму, додають у соус сметанний, перемішують, проварюють, проціджують і доводять до кипіння. *Використовують* для тушкування і запікання страв з овочів.

Соус сметанний з цибулею. Цибулю ріпчасту шаткують тонкою соломкою і пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, але так, щоб цибуля не підрум'янилася. У готовий сметанний соус кладуть підготовлену цибулю, варять 7–10 хв, додають сіль, соус Південний, доводять до кипіння при безперервному помішуванні. *Подають* до натуральних смажених м'ясних страв.

Соус сметанний з цибулею і томатом. Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують на маслі вершковому до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 5–7 хв. У готовий сметанний соус вводять пасеровану цибулю з томатом, перемішують і кип'ятять. *Подають* до страв з м'ясної котлетної маси і до голубців.

Вимоги до якості сметанних соусів. Колір соусів від білого до світло-кремового (кави з молоком), а з томатом — рожевий. Смак і запах сметани з присмаком і ароматом наповнювачів. Консистенція однорідна, еластична, в'язка, напіврідка. Зберігають соуси при температурі 75°С не більш ніж 2 год від моменту приготування.

§ 5. Соуси холодні

Холодні соуси готують на олії і оцті. До цієї групи соусів належать: майонез і його похідні, соуси з хріну, заправки для салатів і оселедців, маринади овочеві.

Подають їх до холодних страв з м'яса, птиці, дичини, риби, овочів. Використовують для заправляння салатів.

Соус майонез. Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають столову гірчицю, сіль, цукор і ретельно розтирають дерев'яною кописткою. У суміш при безперервному односторонньому помішуванні вручну або збиванні у збивальній машині вливають тонкою цівкою охолоджену рафіновану олію до повного з'єднання її з сумішшю і утворення густої однорідної маси. Потім додають оцет або лимонну кислоту, перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

Майонез — це однорідна емульсія, в якій олія перебуває у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися під час збивання. При недостатньому збиванні та тривалому зберіганні кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називають *відмаслюванням*. Розшарування емульсії може настати в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16–18 °С), а також при зберіганні майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслився, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і під час безперервного збивання ввести охолоджений майонез, що відмаслився. Збиваючи у машині, емульсія буде стійкіша. *Подають* до холодних і гарячих м'ясних, рибних страв, використовують для заправляння салатів і приготування похідних соусів.

Додаючи до соусу майонез різні продукти (сметану, гірчицю, шпинат-пюре, зелень петрушки або кропу, або естрагону, перець чорний мелений, паприку), дістають похідні соуси. Їх подають до холодних страв з м'яса, риби, заправляють салати.

Соус майонез із зеленню. У майонез додають шпинат-пюре, заздалегідь ошпарену і дрібно нарізану зелень петрушки, кропу, естрагону і соус Південний. *Подають* до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Пепер-соус. Гірчицю столову, перець чорний мелений, паприку і соус Табаско з'єднують з майонезом, перемішують. *Подають* до стейків.

Заправки. Основою для приготування заправок є 3%-ний оцет. Заправки будуть мати пікантний смак і аромат, якщо для їхнього приготування використати ароматизований оцет.

- Щоб приготувати ароматизований оцет, треба оцтову есенцію (100 г) розвести кип'яченою охолодженою водою (2,5 л), додати естрагон, кріп або селеру (250 г), лавровий лист, посудину щільно закрити і залишити на 10–15 днів для настоювання, потім процідити. Оцет можна настоювати на часнику, гострому червоному, запашному або гіркому перці горошком, лимонній цедрі, листі чорної смородини, яблуках, мускатному горісі, гвоздиці.

Заправка для салатів. У скляну пляшку або банку вливають 3%-ний оцет, додають цукор, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують, вводять олію і ретельно збивають для салатів і вінегретів.

Заправка часникова. У заправку для салатів додають січений або розтертий часник.

Заправка гірчична. Гірчицю, сіль, цукор, перець чорний мелений і жовтки варених яєць добре розтирають, розводять оцтом, при безперервному помішуванні поступово вводять олію. Використовують для салатів. Заправку гірчичну без жовтків використовують для заправки оселедців.

Заправка фруктова. До салатної заправи додають мед, лимонний сік, ошпарену подрібнену цедру лимона. Використовують для фруктових салатів.

◆ Під час приготування заправок спочатку розчиняють сіль і цукор в оцті, а потім змішують його з олією, оскільки сіль в олії не розчиняється.

Маринад овочевий з томатом. Моркву і ріпчасту цибулю шаткують тонкою соломкою або нарізують кружальцями, зірочками, шестернями і пасерують на олії до напівготовності, додають томатне пюре і пасерують разом, перемішуючи ще 10 хв. У пасеровані овочі з томатом вливають рибний бульйон, додають оцет, перець духмяний горошком, гвоздику, корицю і кип'ятять 15–20 хв, наприкінці варіння додають лавровий лист, сіль, цукор. Готовим маринадом заливають смажену або варену рибу з різким запахом. Маринад овочевий можна готувати без томатного пюре; з додаванням буряків і томатного пюре.

Гірчиця столова. В гарячу воду додають цукор, сіль, корицю, гвоздику, лавровий лист і варять до повного розчинення цукру і солі. Відвар проціджують, охолоджують, додають оцет і перемішують. Гірчичний порошок просіюють, змішують з відваром (50%), ретельно розтирають, додають решту відвару і олію. Масу перекладають і залишають на одну добу для того, щоб гірчиця «дозріла». *Подають* як приправу до м'ясних страв. Використовують для приготування соусів і заправок.

Вимоги до якості соусів холодних. Консистенція соусу майонезу однорідна, напівгуста, в'язка, не розшаровується. Смак і запах гострий, кисло-солодкий, з ароматом гірчиці, оцту, похідних — з присмаком і ароматом наповнювачів. Колір світло-кремовий.

Заправки на олії мають смак і запах гострий, з ароматом спецій, оцту, наповнювачів. Колір від світло-жовтого до жовтого. Консистенція рідка, однорідна.

Овочі для маринаду овочевого мають однакову форму нарізування (соломка, кружальця, зірочки, шестерні), рівномірно розподілені. Смак і запах — кисло-солодкий з присмаком пасерованих овочів, оцту і рибного бульйону. Колір маринаду овочевого з томатом оранжево-червоний, без томату — світло-оранжевий: з буряками і томатом — малиновий. Консистенція напіврідка, овочі м'які.

Консистенція гірчиці однорідна, еластична, густа. Смак і запах гострий, з ароматом гірчиці, оцту, прянощів. Колір жовтий.

Соус майонез і салатні заправи зберігають 1–2 доби при температурі 10–15 °С, маринади і соуси з хріну — 2–3 доби при температурі 2–4 °С у закритому посуді, який не окислюється.

§ 6. Солодкі соуси

Соуси на фруктових і ягідних відварах, соках, сиропах називають ***солодкими***. Для їхнього приготування використовують свіжі плоди: яблука, абрикоси, персики, ананаси, банани, апельсини, мандарини, ягоди: смородину, журавлину, малину, суниці, обліпиху, ожину, консервовані соки, сиропи й сухофрукти (чорнослив, курагу тощо), цукор, мед, коричневий цукор, шоколад, какао-порошок, вино (червоне, біле), ром, коньяк і лікер, різні смакові речовини (лимонну, апельсинову,

мандаринову цедру, корицю, гвоздику, мускатний горіх). До складу солодких соусів як загусник входить картопляний крохмаль або пектинові речовини. *Подають* фруктово-ягідні соуси до різних солодких страв з сиру, круп (пудингів, запіканок, рисових та манних котлет тощо), налисників, оладок, млинців, солодких страв (желе, мусів, кремів, свіжих ягід, смажених і запечених фруктів тощо), холодних закусок, деяких страв з м'яса і птиці.

Подають соуси гарячими (температура 65–70°С) або холодними (температура 10–12°С).

Соус яблучний. Яблука зі шкіркою без серцевини нарізують скибочками, заливають гарячою водою і варять 6–8 хв у закритому посуді до готовності. Потім протирають, додають відвар, цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, вводять при помішуванні попередньо розведений охолодженим відваром крохмаль, дають ще раз закипіти. У готовий соус можна покласти корицю.

Соус абрикосовий. Свіжі абрикоси занурюють на 30–40 с в окріп, знімають із них шкірочку, розрізують на чотири частини, видаляють кісточку, засипають цукром, витримують 2–3 год, потім варять 5–8 хв. Готовий соус охолоджують.

Соус з кураги. Курагу перебирають, промивають, заливають холодною водою і залишають на 2–3 год для набухання. Потім варять у тій самій воді до готовності, протирають, додають цукор і при помішуванні проварюють до загусання. Готовий соус охолоджують.

Соус Ремікс. Коричневий цукор з'єднують з гранатовим соком, проварюють до загусання при помішуванні. *Подають* до біфштексів, лангетів.

Вимоги до якості солодких соусів. Консистенція соусів напіврідка, в'язка, однорідна, без грудочок. Смак кисло-солодкий. Запах притаманний аромату тих продуктів, які входять до їхнього складу. Колір соусу яблучного, абрикосового, з кураги — кремовий.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення мають соуси?
2. За якими ознаками класифікують соуси?
3. З якою метою пасерують борошно? Які борошняні пасеровки використовують для приготування соусів? Як їх готують?
4. Складіть технологічну схему приготування соусу томатного рибного.
5. Як готують і для яких страв використовують соус грибний?
6. Як поділяють молочні соуси залежно від консистенції? Для чого їх використовують? Як їх готують?
7. Заповніть таку таблицю:

№ за/п.	Основний соус	Похідний соус

8. Які соуси готують без борошна?
9. Складіть технологічну схему приготування соусу майонез.
10. Які є похідні соусу майонез? Як приготувати їх?
11. Як приготувати маринад овочевий з томатом?
12. Як готують солодкі соуси з яблук і абрикосів?

РОЗДІЛ 5

СТРАВИ З ОВОЧІВ І ГРИБІВ

§ 1. Складні форми нарізування овочів

До складних форм нарізування овочів належать бочечки, груші, кульки, горішки, часнички, стружка, спіраль, шпалки, зірочки, шестерні, гребінці. *При нарізуванні бочечок, кульок, горішків, груш вручну застосовують спосіб обточування.*

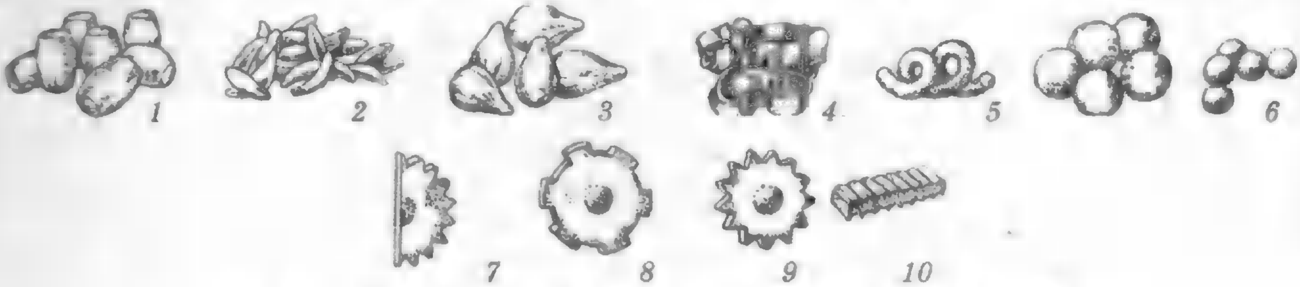


Рис. 27. Фігурні форми нарізування картоплі та коренеплодів:
1 — бочечки; 2 — часнички; 3 — грушки; 4 — стружка; 5 — спіраль; 6 — кульки;
7 — гребінець; 8 — шестірня; 9 — зірочка; 10 — шпалка

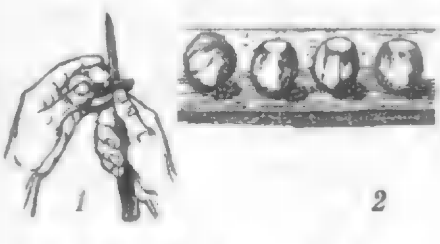


Рис. 28. Обточування картоплі:
1 — положення рук;
2 — стадії обточування

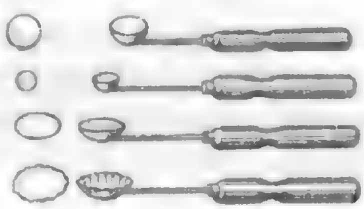


Рис. 29. Виїмки для нарізування кульок, горішків

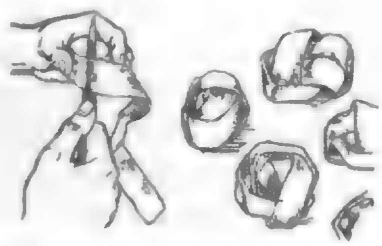


Рис. 30. Зрізування з картоплі стружки

Бочечки — картоплю середнього розміру обрізують з двох протилежних боків, потім обточують, надаючи форму бочечки. Використовують для варіння і подають на гарнір до риби вареної і припущеної. *Часнички* — сиру картоплю спочатку обточують бочечками, потім розрізують уздовж на кілька частин. У кожній частині по грані роблять невелику виїмку. Використовують для приготування перших страв. Смажені у фритюрі часнички картоплі використовують на гарнір. *Кульки, горішки, груші* — вирізують з сирої картоплі за допомогою спеціальних виїмок або застосовують спосіб обточування. Використовують для варіння і смаження у фритюрі. *Стружка* — бульбам сирої картоплі надають форму циліндра заввишки 2–3 см, діаметром 3–4 см, потім по окружності з нього зрізують стрічку завтовшки 2–2,5 мм і завдовжки 25–30 см. Стрічку складають бантиком, перев'язують ниткою і смажать у фритюрі. Використовують на гарнір. *Спіраль* — для нарізування картоплі спіраллю застосовують спеціальний інструмент. Нарізану спіраллю картоплю смажать у фритюрі. Використовують на гарнір. *Шпалки* — для нарізування використовують карбувальний ніж. Нарізують так само, як на брусочки. Їх смажать у фритюрі і використовують на гарнір.

При нарізуванні моркви складними формами застосовують спосіб обточування та карбування. Моркву однакового діаметра обточують, потім карбують корінчастим або карбувальним ножем. З карбованої моркви нарізують зірочки, шестерні, гребінці.

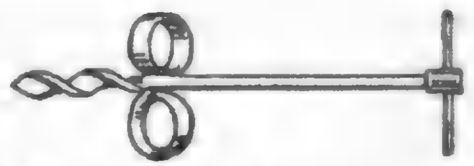


Рис. 31. Інструмент для нарізування спіраллю



Рис. 32. Карбувальний ніж



Рис. 33. Карбування моркви

Зірочки, шестерні — моркву карбують, потім нарізують упоперек завтовшки 1–1,5 см. Використовують для приготування маринаду овочевого і оформлення страв. *Гребінці* — карбовану моркву розрізають уздовж навпіл, а потім навскіс завтовшки 0,2 см. Використовують для оформлення страв. *Кульки, горішки, шпалки* — моркву нарізують так само, як картоплю. Використовують на гарнір для холодних страв вареною.

Овочі для оформлення страв і закусок можна нарізувати у вигляді лілії, троянди, латаття, хризантеми тощо.

§ 2. Смажені овочеві страви

В українській кухні поширеною стравою є *деруни*. Їх готують з дерунної маси з різними начинками (з сиру, м'яса, грибів) і без начинки. Технологія приготування начинок така, як і для виробів з тіста. Під час смаження дерунів *втрати маси становлять* 20%.

Технологія приготування дерунної маси: сиру обчищену картоплю подрібнюють на овочерізці або натирають на тертці з дрібними отворами, додають пшеничне борошно, яйця, сіль, перемішують.

- Дерунна маса не потемніє, якщо до неї додати трохи гарячого молока.
- Деруни будуть смачніші, якщо до сирої натертої картоплі додати трохи вареної протертої картоплі, сирої натертої на тертці цибулі, мелений перець.
- Деруни будуть поживнішими, якщо до дерунної маси додати протертий кисломолочний сир.

Деруни зі сметаною або грибним соусом. Дерунну масу викладають ложкою на добре розігріту сковороду з жиром завтовшки 0,5 см, в діаметрі 8–10 см, смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. *Подають* деруни у підігрітих до температури 40–50°С круглих блюдах або столових мілких тарілках із сметаною або грибним соусом.

Деруни по-селянськи. З дерунної маси смажать деруни. М'ясо свинини або яловичини нарізують дрібними шматочками, солять, обсмажують до напівготовності, додають трохи води і тушкують до готовності. Готові деруни і м'ясо викладають шарами в горщику, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник, закривають кришкою і ставлять у жарову шафу на 5–7 хв. *Подають* у горщику.

Деруни фаршировані. Використовують начинку з кисломолочного сиру, з м'яса і пасерованої ріпчастої цибулі, з грибів і пасерованої ріпчастої цибулі.

На добре розігріту з олією сковороду викладають ложкою дерунну масу (завтовшки 0,5 см, ■ діаметрі 8 см), зверху кладуть начинку, накривають її дерунною масою (шаром 0,5 см). Смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Перед подаванням* страву порціонують (по 2 шт. на порцію), кладуть у підігріту столову мілку тарілку. *Подають:* деруни, фаршировані кисломолочним сиром — зі сметаною; фаршировані м'ясом і пасерованою цибулею — з грибним соусом або поливкою із смаженого сала і цибулі; фаршировані грибами і пасерованою ріпчастою цибулею — з грибним соусом. *Для поливки:* сало нарізують дрібними кубиками, смажать, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і пасерують.

Картопляники (зрази). Використовують начинку з м'яса або субпродуктів, з пасерованої цибулі і варених яєць, з пасерованої цибулі і варених грибів. Готують картопляну масу. Для цього обчищену картоплю варять до готовності, обсушують і протирають гарячою. Потім охолоджують до температури 40–50°С, додають сирі яйця, маргарин столовий, масу перемішують, розробляють її на кульки (2 шт. на порцію), надають форму кружалець завтовшки 0,5–0,7 см, викладають на них підготовлену начинку, краї з'єднують, повністю закриваючи начинку, обкачують у борошні пшеничному, надаючи овальної форми. Вироби смажать з обох боків. Втрати маси — 9%. *Перед подаванням* картопляники кладуть у підігріту столову мілку тарілку, поливають вершковим маслом або маргарином. Сметану, соус сметанний, томатний або грибний подають окремо або підливають до страви.

Котлети картопляні. Картопляну масу готують так, як для картопляників. Масу порціонують (2 шт. на порцію), обкачують у сухарях або борошні, надають форму котлети, смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Після цього доводять до готовності ■ жаровій шафі. *Котлети картопляні можна готувати з додаванням кисломолочного сиру. Втрати маси —11%. Подають* так, як картопляники.

Крокети картопляні. Готують картопляну масу: у протерту варену картоплю, охолоджену до температури 50°С, додають 0,3 частину пшеничного борошна, жовтки яєць, перемішують і формують кульки діаметром 2,5–3 см або грушки (по 3–4 шт. на порцію). Підготовлені вироби обкачують у борошні, що залишилося, змочують у збитих яєчних білках, обкачують у сухарях і смажать у великій кількості жиру. *Їх можна готувати із смаженими печерицями й пасерованою ріпчастою цибулею, які додають у картопляну масу. Втрати маси — 10%.* Використовують як самостійну страву або як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці. *Перед подаванням* викладають на підігріте блюдо або столову мілку тарілку, прикрашають гілочками зелені петрушки фрі. Окремо подають соус томатний, грибний, сметанний.

Оладки з кабачків або гарбуза. Оброблені кабачки або гарбуз (без шкірочки і насіння) нарізують шматочками, пропускають через овочерізку або протиральну машину, або натирають на тертці з дрібними отворами, додають борошно, яйця, сіль, цукор, соду і перемішують. Підготовлену масу викладають ложкою на добре розігріту з жиром сковороду і смажать з обох боків. Втрати маси — 5–7%. *Перед подаванням* оладки викладають на підігріте блюдо або підігріту столову мілку тарілку, поливають вершковим маслом, або маргарином, або сметаною.

Оладки можна готувати з яблуками і кисломолочним сиром.

Вимоги до якості смажених страв з овочів. Вироби з овочів правильної форми без тріщин, ■■ поверхні рум'яна кірочка, на розрізі — колір, властивий овочам і начинкам, з яких приготовлено страву. Консистенція пухка, не тягуча, без грудочок непротерих овочів. Смак і запах характерний для смажених овочів певного виду, з присмаком начинки для виробів з начинкою.

§ 3. Страви з тушкованих овочів і грибів

Тушкують кожен вид овочів окремо або разом — суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі. Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні. *Перед подаванням* страву порціонують, кладуть на підігріту столову мілку тарілку або кругле блюдо. Тушковані овочі подають як самостійну страву і як гарнір. Втрати маси — 20%.

Картопля і овочі тушковані в соусі. Сиру обчищену картоплю нарізують часточками або великими кубиками, обсмажують, моркву — часточками або середніми кубиками, цибулю — півкільцями і пасерують. Овочі з'єднують, заливають соусом томатним або сметанним, додають перець чорний горошком, лавровий лист, сіль і тушкують до готовності.

Картопля тушкована з грибами. Сиру обчищену картоплю нарізують часточками або великими кубиками, обсмажують, додають смажені свіжі білі гриби або печериці, нарізані скибочками, або сушені гриби спочатку зварені, а потім посмажені, пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями або часточками, заливають соусом томатним, додають спеції і тушкують до готовності.

Картопля тушкована з чорносливом і родзинками. Сиру обчищену картоплю нарізують кубиками, додають промиті родзинки і чорнослив (без кісточок), потовчену корицю, цукор, маргарин, сіль, трохи гарячої води (10–15% маси продуктів) і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування картоплю заправляють пасерованим борошном, розведеним холодною кип'яченою водою і знову доводять до кипіння.

Баклажани тушковані з картоплею. Підготовлені баклажани, картоплю і томати нарізують часточками. Баклажани солять, посипають борошном і обсмажують. Окремо обсмажують картоплю і помідори. Обсмажені баклажани і картоплю кладуть у каструлю, заливають бульйоном або водою (10–15% маси продуктів) і тушкують до напівготовності, потім додають обсмажені помідори, сметану і тушкують ще 10–15 хв.

Капуста тушкована. Нашатковану соломкою свіжу капусту кладуть у сотейник шаром не товщим як 30 см, додають воду або бульйон (20–30% маси сирої капусти), оцет, жир, пасероване томатне пюре і тушкують до напівготовності, періодично помішуючи. Потім додають пасеровані нарізані соломкою моркву, петрушку (корінь), ріпчасту цибулю, лавровий лист, перець чорний горошком і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування капусту заправляють борошняною пасеровкою, розведеною охолодженим бульйоном, додають цукор, сіль і знову доводять до кипіння. Якщо свіжа капуста має гіркуватий смак, її перед тушкуванням обшпарюють окропом протягом 3–5 хв. При використанні капусти квашеної оцет з рецептури виключається і збільшується закладка цукру до 10 г на порцію. *Можна приготувати капусту тушковану з салом шпик або копченою грудинкою, або з квасолею, або з грибами, або з грибами і обсмаженою картоплею.* Якщо тушковану капусту готують із салом шпик або копченою грудинкою, їх попередньо обсмажують і кладуть у капусту на початку тушкування, а жир, який утворився, використовують для пасерування овочів, інші продукти (варені або смажені) додають у кінці тушкування.

Овочі тушковані (рагу з овочів). Картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізують часточками або кубиками. Картоплю обсмажують, інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізують шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять. Підготовлені картоплю і овочі кладуть у посуд, заливають соусом томатним або сметанним і тушкують 10–15 хв. Після цього додають сирі, або обсмажені кабачки, або гарбуз, нарізані кубиками, припущену білоголову або варену цвітну капусту і продовжують тушкувати 15–20 хв. За 5–10 хв до закінчення тушкування додають горошок зелений консервований, сіль, перець горошком, лавровий лист, доводять до готовності, заправляють тертим часником. При відсутності того чи іншого виду овочів, які зазначені в рецептурі, страву можна приготувати з овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку. *Перед подаванням* поливають маслом вершковим.

Буряки тушковані в сметані. Буряки варять із шкіркою, обчищають, нарізують соломкою або кубиками, прогрівають з жиром, додають сметану і тушкують 10–15 хв при слабкому нагріванні. *Буряки можна тушкувати з додаванням пасерованої цибулі і сметани, або пасерованої цибулі і соусу молочного або сметанного. Втрати маси — 13%.*

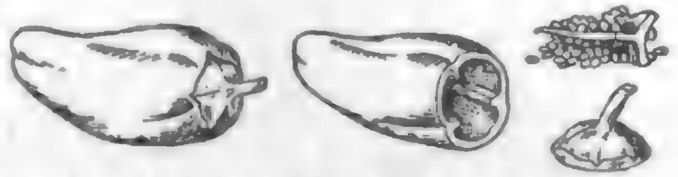


Рис. 34. Підготовка перцю для фарширування

Перець, фаршированний по-домашньому. Для фарширування перець підготовляють у такій послідовності: миють, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням, промивають, кладуть на 1–2 хв у киплячу підсолену воду, щоб уникнути гіркоти, відкидають на друшляк, дають стекти воді, охолоджують, наповнюють начинкою, кладуть у сотейник в один шар, додають трохи води і припускають до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10–15 хв. Втрати маси — 17%. Перед подаванням з перцю знімають шкірочку. *Подають* по 2 шт. на порцію, поливають соусом, в якому тушкували. *Технологія приготування начинки:* нашатковану капусту білоголову свіжу перетирають з сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають пасеровані з томатним пюре цибулю і моркву, заправляють цукром та пасерованим борошном.

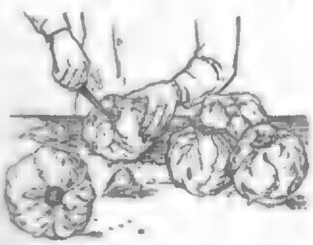


Рис. 35. Підготовка капусти для голубців



Рис. 36. Формування голубців: 1 — відбивання потовщеної частини; 2 — загортання начинки

Голубці українські. Для приготування голубців краще використовувати пухкі головки капусти білоголової свіжої, їх зачищають, з середини видаляють качан і промивають. Підготовлену капусту варять у підсоленій воді до напівготовності, виймають, дають стекти воді, охолоджують, відокремлюють листки, зрізують або відбивають потовщення. На підготовлені листки кладуть начинку і загортають валиком, викладають у сотейник, додають бульйон і припускають 5–10 хв. По-

тім заливають соусом сметанним з томатом, тушкують 10–15 хв. Готові голубці заправляють часником. *Втрати маси* — 9%. *Подають* з соусом, в якому тушкували. *Технологія приготування начинки:* м'ясо яловичини пропускають через м'ясорубку, додають розсипчасту кашу (пшоняну, рисову, пшеничну або перлову), пасеровану на салі ріпчасту цибулю, сіль, перець чорний мелений, перемішують.

Голубці з картоплею. Капусту білоголову свіжу підготовляють так само, як і для Голубців українських. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, надаючи форму циліндра. Голубці кладуть на змащений салом лист, обсмажують у жаровій шафі, укладають у сотейник, пересипаючи підсмаженою на салі цибулею, додають трохи води і тушкують до готовності. *Втрати маси* — 11%. *Подають* 2 шт. на порцію із смаженим салом та цибулею. *Технологія приготування начинки:* картоплю натирають на тертці з великими отворами, злегка відтискають, додають пасеровану на салі цибулю, яйця, сіль, перець білий мелений, перемішують. До начинки можна додати трохи манної крупи.

Голубці з рисом (перловою крупою) й грибами. Капусту білоголову свіжу підготовляють так само, як і для Голубців українських. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають. Сформовані голубці, не обсмажуючи, укладають у сотейник або каструлю, додають трохи окропу, припускають до напівготовності, потім заливають сметанним соусом і тушкують у жаровій шафі до готовності (10–15 хв). Втрати маси — 11%. *Подають* по 2 шт. на порцію, поливають соусом, в якому тушкували. Технологія приготування начинки: підготовлені свіжі або варені сушені гриби дрібно нарізують і обсмажують з цибулею. Рис або перлову крупу варять до напівготовності, додають гриби з цибулею, сіль, перець чорний мелений, зелень і перемішують.

Гриби тушковані в сметанному соусі. Підготовлені зварені гриби нарізують на скибочки або часточки і обсмажують до готовності. Заливають сметанним соусом і тушкують протягом 5–10 хв. Можна покласти пасеровану цибулю (10–20 г на порцію). *Втрати маси — 12%. Подають* як самостійну страву. Можна подати з вареною картоплею.

Вимоги до якості страв з тушкованих овочів і грибів. У разі бракеражу тушкованих овочів або грибів окремо тушкують овочі чи гриби і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушкованої капусти кисло-солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна. Колір від світло- до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція соковита, але не волокниста — для капусти. Гриби нарізані скибочками. Смак і запах грибів з приємним присмаком сметани. Консистенція м'яка. Зберігають тушковані овочі гарячими не більше як 2 год.

§ 4. Запечені страви з овочів і грибів

Запіканка картопляна або рулет картопляний (з начинкою з м'яса або субпродуктів). *Технологія приготування запіканки:* зварену гарячу картоплю протирають, додають маргарин або вершкове масло, охолоджують до 50 °С, додають яйця. Частину картопляної маси викладають на лист, змащений жиром і посипаний сухарями, розрівнюють, зверху кладуть начинку з м'яса або субпродуктів, на неї — другу частину картопляної маси, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають. *Втрати маси* — 11%. *Перед подаванням* готову запіканку трохи охолоджують і, не виймаючи з листа, розрізують на порції, кладуть на тарілку чи порційне блюдо, поливають розтопленим маслом вершковим,

або маргарином столовим, або підливають соус томатний або грибний. Запіканку можна приготувати у порційній сковороді. *Рулет картопляний* формують і запікають так само, як рулет з котлетної маси (риби або м'яса). *Перед подаванням* його нарізують по одному шматочку на порцію і подають так само, як запіканку.

Технологія приготування начинки: сире м'ясо нарізують на кубики, обсмажують, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують до готовності. Легені і серце варять, печінку смажать. М'ясні продукти охолоджують і пропускають крізь м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують. Можна використати начинку з квашеної капусти, яку смажать на салі і заправляють пасерованою на салі цибулею.

Голубці з начинкою з овочів, грибів і рису або м'яса і рису. Капусту білоголову свіжу підготовляють так само, як і для Голубців українських. На підготовлений лист капусти кладуть начинку, загортають у вигляді прямокутника. Сформовані голубці кладуть на лист, змащений жиром, збризкують жиром і обсмажують у жаровій шафі. Потім заливають соусом сметанним або сметанним з томатом і запікають. Подають по 2 шт. на порцію разом із соусом. *Для начинки з овочів, грибів і рису* ріпчасту цибулю і моркву дрібно нарізують і пасерують, додають зелень петрушки. Свіжі білі гриби або печериці обробляють, дрібно нарізують, смажать. Сушені гриби варять, потім подрібнюють і смажать. Підготовлені гриби з'єднують з пасерованими овочами, вареним розсипчастим рисом, додають сіль, перець чорний мелений, все ретельно перемішують.

Для начинки з м'яса і рису сире м'ясо пропускають крізь м'ясорубку, додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, розсипчастий рис, сіль, перець чорний мелений, все ретельно перемішують.

Картопля, фарширована м'ясом і грибами. Картоплю миють, варять, обчищають, зрізують верхівку у вигляді «кришечки», обережно видаляють серцевину, наповнюють начинкою, накривають «кришечкою», змочують в яйцях, білій паніровці, укладають на змащений жиром лист і запікають у жаровій шафі до готовності. *Перед подаванням* викладають у підігріту столову мілку тарілку. Окремо *подають* соус грибний. *Для начинки* м'ясо пропускають через м'ясорубку, обсмажують до готовності на маргарині, додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний відвар і спеції, перемішують.

Перець фарширований. Підготовлений для фарширування перець наповнюють начинкою, викладають на лист в один шар, додають трохи води або бульйону і запікають в жаровій шафі до готовності. Перець можна запікати з шкірочкою, яку перед подаванням знімають. Начинки готують так само, як для голубців. *Втрати маси — 20%. Подають* по 2 шт. на порцію разом з соусом, в якому його запікали.

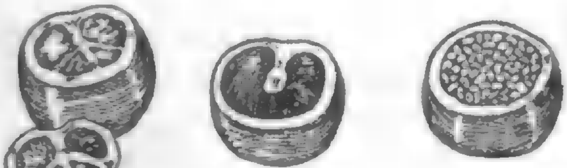


Рис. 37. Підготовка томатів для фарширування: 1 — зрізана верхня частина у вигляді кришечки; 2 — видалена м'якоть і насіння; 3 — фарширований томат

Помідори фаршировані. Томати (помідори) для фарширування беруть зрілі, щільні, середнього розміру, їх миють, знімають шкірочку, потім зрізують верхню частину у вигляді кришечки з боку плодоніжки, виймають чайною ложкою насіння з частиною м'якоті (її використовують під час приготування начинки), перевертають розрізом вниз, дають стекти соку, посипають сіллю, перцем і заповнюють начинкою. Начинку готують так само, як для голубців. Зафаршировані помідори викладають на змащений маргари-

ном лист в один шар, посипають тертим твердим сиром, змішаним з сухарями, скроплюють маслом і запікають у жаровій шафі 15–20 хв. *Перед подаванням* помідори поливають соусом молочним, або сметанним, або сметанним з томатом, або сметаною. Втрати маси — 20%.

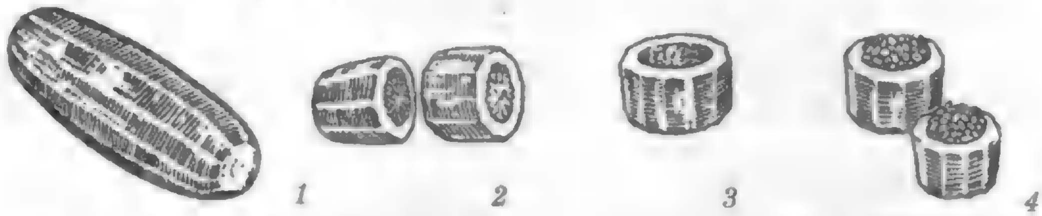


Рис. 38. Підготовка кабачків для фарширування: 1 — обчищені кабачки; 2 — відрізані шматочки циліндричної форми; 3 — шматочок кабачка без м'якоті і насіння; 4 — шматочки кабачка, наповнені начинкою

Кабачки фаршировані. Кабачки фаршируть цілими (завдовжки до 10 см) або шматками циліндричної форми. Їх миють (дозрілі обчищають від твердої шкірочки), нарізують упоперек на циліндри заввишки 4–5 см, видаляють насіння з м'якоттю, щоб було денце (аби не випадала начинка), кладуть у киплячу підсолену воду і варять 3–5 хв до напівготовності. Потім їх виймають шумівкою, перекладають у друшляк, охолоджують. Підготовлені кабачки заповнюють начинкою, викладають на змащений маргарином лист в один шар, посипають тертим сиром, скроплюють маслом і запікають у жаровій шафі до готовності. Запечені кабачки заливають соусом молочним, або сметанним, або сметанним з томатом, або сметаною і доводять до кипіння. Втрати маси — 20%. Начинку готують так само, як для голубців. *Подають* по 2 шт. на порцію з соусом, в якому їх запікали.

Баклажани фаршировані. Баклажани миють, видаляють плодоніжку, великі екземпляри розрізують навпіл уздовж або упоперек на циліндри, малі — використовують цілими або розрізують уздовж навпіл, виймають з середини м'якоть разом із насінням і наповнюють начинкою. Серцевину використовують під час приготування начинки. Баклажани солять і залишають на 10–15 хв, щоб виділився сік, потім промивають і заповнюють їх начинкою. Начинку готують так само, як для голубців. Зафаршировані баклажани викладають в один шар на лист, додають невелику кількість води або бульйону і запікають у жаровій шафі до готовності. *Перед подаванням* баклажани поливають соусом сметанним або сметанним з томатом.

Гриби запечені у сметанному соусі. Підготовлені відварені гриби нарізують скибочками або часточками, підсмажують у маргарині столовому до готовності. Потім додають сметанний соус і доводять до кипіння, після чого розкладають у кокотниці, змащені маргарином. Гриби посипають тертим сиром, збризкують маргарином столовим і запікають до утворення рум'яної кірочки. Використовують як самостійну страву, або як гарячу закуску. Втрати маси — 12%. *Перед подаванням* кокотницю ставлять на закусочну тарілку, накриту паперовою серветкою, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну закусочну виделку (ручкою вправо).

Вимоги до якості запечених овочевих страв. Запечені вироби з овочів мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак їх характерні для овочів, з яких приготовлені запечені страви. Консистенція оболонки запіканок, бабки пухка, не тягуча, начинка соковита, у голубців — м'яка, соковита. Фаршировані овочі і голубці зберігають форму, консистенція соковита, м'яка, смак і запах — властивий овочам, начинкам і соусу. Запечені страви з овочів зберігають не більш ніж 2 год.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Чим відрізняються деруни від картоплянииків?
2. Як готують і подають деруни фаршировані?
3. Складіть таблицю відмінних особливостей приготування смажених страв з картопляної маси за зразком:

Назва страви з картопляної маси	Відмінні особливості приготування

4. Як готують і подають капусту тушковану?
5. Складіть технологічну схему приготування страви Голубці з картоплею.
6. Як готують і подають овочі, запечені під соусом?
7. Назвіть асортимент фаршированих запечених овочів. Як їх готують і подають?
8. Як готують і подають страви Запіканку картопляну або Рулет картопляний (з м'ясом або субпродуктами)?

РОЗДІЛ 6

СТРАВИ З ЯЄЦЬ І КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ

§ 1. Смажені яєчні страви

До смажених яєчних страв, крім яєчні, належать омлети. Готують їх із суміші яєць, молока (води або вершків) і солі (з розрахунку 15 г молока і 0,5 г солі на 1 яйце). Використовують також меланж або яєчний порошок. За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані, фаршировані. За видом теплової обробки вони бувають смажені і запечені. Смажать омлети на чавунних сковородах. Запікають у змащених маслом вершковим листах у жаровій шафі при температурі 180°С. Готують омлети безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість.

Омлет натуральний. Готують омлетну суміш. Для цього підготовлені яйця або яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення піни. На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають підготовлену омлетну суміш і смажать до повного її загусання. Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем донизу на розігріте блюдо або столову мілку тарілку, поливають розтопленим маслом вершковим і подають. Окремо подають подрібнену зелень петрушки, кропу, кінзи або зелену цибулю (3 г на порцію). Омлет можна нарізати скибочками і використати як начинку для рулетів з котлетної маси з риби або м'яса.

Змішані омлети. Для цих омлетів гарнір готують так само, як для яєчні з гарніром. Гарнір заливають підготовленою омлетною сумішшю, смажать у порційних сковородах. Під час приготування омлету з твердим сиром, омлетну суміш змішують з тертим твердим сиром і смажать. *Подають* змішаний омлет так само, як омлет натуральний.

Омлети фаршировані. Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, загортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи омлетові форму довгастого пиріжка. *Перед подаванням* кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом. Для фарши-

рування готують начинку овочеву, з грибів, м'ясну або солодку (варення, джем). Начинка може бути з одного виду продуктів або з поєднання кількох. *Для овочевої начинки* овочі нарізують дрібними кубиками. Спаржу, квасолю (стручки) і цвітну капусту варять, зелений горошок (консервований) прогрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки, солодкий перець і гриби обсмажують. Овочі й гриби заправляють молочним або сметанним соусом. Для фарширування пагінці спаржі й стручки квасолі можна не нарізати, а перець солодкий нарізати вздовж на смужки завширшки 1 см. *Для м'ясної начинки* використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці. Їх нарізують дрібними кубиками або соломкою, обсмажують, з'єднують із соусом сметанним, сметанним з томатом, сметанним з цибулею і доводять до кипіння.

Омлет, фаршированний спаржею, ковбасою і печерицями. Спаржу варять. Печериці пасерують на маргарині, додають ковбасу, нарізану кубиками, вершки, розведене пасероване борошно, тушкують 5–10 хв, додають сіль, перець чорний мелений. На світлу сторону омлету викладають по 3 пагінці спаржі, начинку із ковбаси і печериць, накривають другою половиною омлету. *Подають* гарячим. Прикрашають лимоном і зеленню петрушки фрі.

Омлет, фаршированний варенням. В омлетну суміш додають цукор, терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром. Готують так само, як омлет натуральний. Фарширують варенням. *Перед подаванням* солодкий фаршированний омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки тощо. Окремо подають сироп.

§ 2. Запечені яєчні страви

Запеченими готують омлет натуральний і змішаний (в разі масового приготування), пряженю, пряженю по-гуцульськи, яйця запечені в сметані, яйця запечені з грибами тощо. Запікають яєчні страви в жаровій шафі при температурі 180°С. Подають гарячими. Зверху поливають розтопленим маслом вершковим.

Омлет натуральний запечений. На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5–3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8–10 хв до повного її загусання й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки. Готовий омлет нарізують на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку, поливають вершковим маслом і подають.

Змішані запечені омлети. Омлетну масу змішують з різними продуктами (кисломолочним або твердим сиром, солоними баклажанами і пасерованою цибулею, вареною протертою або дрібно посіченою морквою, із розсипчастою рисовою або пшоняною кашею, запікають. *Подають* так само, як омлет натуральний.

Пряженя. Відрізняється від омлету тим, що її готують з додаванням борошна і сметани. До готової омлетної маси додають підсушене пшеничне борошно і сметану, добре перемішують і проціджують. На змащений маргарином лист виливають масу шаром не товщим як 1 см. Ставлять у жарову шафу і запікають до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки. *Подають* так само, як омлет натуральний запечений.

- Запікайте пряженю безпосередньо перед подаванням: під час зберігання вона втрачає пухкість, черствіє і стає несмачною.

Пряженя по-гуцульськи. До яєць додають сметану, кукурудзяне борошно, сіль і добре розмішують. Суміш виливають на порційну сковороду, змащену маргарином, і запікають 5–8 хв. *Подають* так само, як омлет натуральний запечений.

Яйця, запечені з грибами. На порційну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на 4 частини, солять, додають варені гриби, підсмажені з цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маргарином і запікають 3–5 хв. *Подають* в порційні сковороді як самостійну страву або як гарячу закуску.

Вимоги до якості страв з яєць. *Омлети* мають світло-жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи. *Пряженя* щільна, добре запечена. Смак і запах яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений. *Запечені варені яйця* мають у міру щільний білок і жовток. Смак і запах властивий вареному і запеченому яйцю і тим продуктам, з якими його запікали. Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки під час зберігання вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

§ 3. Кисломолочний сир: хімічний склад, класифікація

Кисломолочний сир — цінний білковий кисломолочний продукт харчування. До його складу входять повноцінний білок (13–18%), жир (0,6–18%), молочний цукор (1–1,5%), мінеральні речовини (1%), всі вітаміни молока (A, D, E, PP, C, групи B) і вода (64,7–77,7%). Енергетична цінність 100 г сиру 226 ккал, або 945 кДж.

Білок кисломолочного сиру казеїн містить усі незамінні амінокислоти, які сприятливо діють на жировий обмін, тому сир рекомендується при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозі. Сир багатий на кальцій (0,16%), фосфор, залізо, магній, які потрібно для розвитку молодого організму.

В основу технологічного процесу виробництва кисломолочного сиру покладено молочнокисле бродіння і властивість казеїну молока коагулювати (зсідатися) в кислому середовищі. Для виробництва кисломолочного сиру використовують пастеризоване і непастеризоване молоко. Кисломолочний сир із непастеризованого (сирого) молока використовують для приготування напівфабрикатів, які перед споживанням піддають тепловій кулінарній обробці. *За вмістом жиру* кисломолочний сир поділяють на *жирний* (18%), *напівжирний* (9%), *нежирний і м'який дієтичний*, а залежно від якості — на вищий і I сорти, крім дієтичного. Сир вищого сорту повинен мати чисті ніжні кисломолочні смак і запах, ніжну консистенцію, яка може бути неоднорідна. Колір білий із кремовим відтінком, рівномірний по всій масі. В I сорті допускається ледь виражений присмак тари і наявність слабкої гіркоти. Консистенція пухка, мастка, а для нежирного сиру — з незначним відділенням сироватки, розсипчаста.

М'який дієтичний сир має ніжну, однорідну, злегка мастку консистенцію, кисломолочні смак і запах, білий із кремовим відтінком колір, рівномірний по всій масі; жирність 11% або нежирний.

Для тривалого зберігання сир заморожують за температури 25–30 °С. При розморожуванні швидкозамороженого сиру його структура і консистенція відновлюються.

Якщо сир містить багато вологи, його загортають у чисту тканину і віджимають під пресом. Для поліпшення аромату в сир додають терту цедру, ванілін.

З кисломолочного сиру готують холодні, варені, смажені й запечені страви та начинки для вареників, налисників, пиріжків. Під час теплової кулінарної обробки білки сиру ущільнюються. Щоб запобігти їхньому ущільненню сир протирають (невелику кількість сиру протирають крізь сито, велику — на протиральній машині). Втрати становлять 1–2% маси. Для приготування страв із нежирного сиру в нього можна додати вершкове масло. Готуючи страви, на 1 кг сиру кладуть 10 г солі, 0,2 г перцю.

§ 4. Холодні і гарячі страви з кисломолочного сиру

Кисломолочний сир, який подають у натуральному вигляді без теплової обробки, не протирають.

Кисломолочний сир з молоком або вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром. Кисломолочний сир кладуть на тарілку або в салатник, заливають охолодженим кип'яченим молоком чи вершками, посипають цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру можна подати окремо у молочнику, цукор — у розетці. Якщо подають сир зі сметаною, його викладають у салатник чи закусочну тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану.

Кисломолочний сир із свіжою зеленню. Оброблену зелену цибулю, листя салату, зелень петрушки, кропу бланшують, обсушують і дрібно нарізують. Кисломолочний сир з'єднують з сіллю, цукром, додають дрібно нарізане листя салату або подрібнену зелену цибулю, кріп чи петрушку, ретельно перемішують. Підготовлену масу викладають у салатник або закусочну тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану. Листя салату можна замінити листям шпинату.

Сирні галушки. Сир кисломолочний протирають, додають яйця, цукор, сіль, борошно і замішують тісто. З підготовленого тіста роблять валик, трохи приплющують його і нарізують ромбиками (завтовшки 10–12 мм і завдовжки 25 мм). У киплячу підсолену воду кладуть підготовлені галушки і варять до готовності (4–5 хв). *Подають* з маслом вершковим або сметаною або цукром.

Пудинг паровий. У протертий кисломолочний сир додають сухарі або манну крупу, жовтки яєць, розтертих з цукром, ванілін (розчинений у гарячій воді), підготовлені обсушені родзинки, подрібнені грецькі горіхи і все ретельно перемішують. У масу вводять збиті білки яєць, розкладають її у форми, змащені маслом вершковим і посипані сухарями. Варять пудинг на пару 20–30 хв. Готовий пудинг перекладають в підігріту столову мілку тарілку. *Подають* із сметаною, або варенням, або солодким соусом

Сирники (звичайні). Для приготування сирників краще використовувати жирний кисломолочний сир. Із знежиреного сиру слід відтиснути зайву вологу, оскільки збільшуватиметься маса борошна при приготуванні сирників, що погіршить їхню якість. Сир протирають, додають частину борошна (2/3 загальної норми, решту залишають для панірування), розтерті з цукром яйця, сіль і добре перемішують. Можна додати попередньо розчинений у гарячій воді ванілін (0,02 г на порцію). З підготовленої маси формують валики завтовшки 5–6 см, нарізують упоперек, обкачують у решті борошна, надають форму биточків завтовшки 1,5 см, смажать основним способом з обох боків до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (5–7 хв). *Подають* сирники по 3 шт. на порцію

із сметаною або варенням, або із сметаною і цукром, або соусом молочним, або сметанним, або солодким. Сметану і соус можна подати окремо.

Сирники з кмином. Кмин перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають на 1–1,5 год для набухання, потім воду зливають. Сирну масу готують так само, як для сирників звичайних, тільки без цукру. *Подають* із сметаною або соусом сметанним.

Сирники з квасолею. Сир протирають, додають варену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль, все добре перемішують. Далі готують так само, як сирники звичайні. *Подають* з маслом вершковим або соусом молочним, або сметанним.

Сирники з картоплею. Сир протирають, додають варену протерту охолоджену до 30°С картоплю, сирі яйця, сіль, 2/3 норми борошна і добре вимішують. Далі готують і подають так само, як сирники з кмином.

Сирники з морквою. Сиру обчищену моркву дрібно нарізують і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води до маси нетто моркви). Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання. Масу охолоджують, додають протертий сир, сирі яйця, цукор і 2/3 частини борошна, замішують. З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом. *Подають* 4 шт. на порцію, поливають сметаною, або соусом молочним, або сметанним.

Сирники по-київськи. У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і роблять кружальця завтовшки 5–7 мм, посередині яких кладуть начинку, краї защипують, формують сирники овальної форми, змочують в яйцях, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі протягом 2–3 хв. Готові сирники вибирають з жиру шумівкою, викладають на лист і доводять до готовності в жаровій шафі 5–7 хв. Відпускають сирники по 2 шт. на порцію, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

Технологія приготування начинки. Родзинки миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. Потім з'єднують з варенням, уварюють до загусання й охолоджують.

- Якщо сир дуже кислий, залийте його такою ж кількістю молока і потримайте 1 год, потім перекладіть його у тканину, а зверху покладіть гніт.
- Не готуйте сирники з кислого сиру, використайте його для запіканки.
- Пам'ятайте: від крохмалю сирники стають твердими, а від цукру розпливаються.

Кільця сирні. Сир протирають, додають розтерті з цукром і сіллю яйця, перебрані й промиті родзинки, борошно і гашену оцтом соду, замішують тісто і залишають на 10–15 хв. Потім з нього формують вироби у вигляді кілець завтовшки 1 см і смажать у фритюрі. *Подають* по дві шт. на порцію.

Перед подаванням посипають цукровою пудрою і поливають сметаною.

Запіканка з сиру. Сир протирають, додають борошно або манну крупу, попередньо заварену окропом і охолоджену, цукор, яйця, сіль, добре перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист укладають підготовлену масу рівним шаром завтовшки 3–4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20–30 хв до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Перед подаванням запіканку (не виймаючи з листа) нарізують на порційні шматочки квадратної, прямокутної або трикутної форми, перекладають у тарілку, поливають сметаною або солодким фруктовим або ягідним соусом.

Запіканку можна готувати з сиру і сирої натертої картоплі, з сиру і протертої припущеної моркви, з сиру та гречаної каші.

Бабка (пудинг) з сиру. У гарячій воді (10–20 мл на порцію) розчиняють ванілін, потім всипають манну крупу і, перемішуючи, заварюють, охолоджують. Родзинки миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. У протертий сир додають жовтки сирих яєць, розтерті з цукром, охолоджену заварену манну крупу, розм'якшений маргарин столовий або масло вершкове, сіль, підготовлені і обсушені родзинки. Можна додати посічені горіхи (10 г на порцію). Масу ретельно перемішують і вводять збиті білки, обережно перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист або форму викладають підготовлену масу, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20–30 хв. Готову бабку витримують 5–10 хв і виймають з форми. Бабку, запечену на листі, не викладаючи, нарізують на порційні шматочки, потім перекладають на підігріту столову мілку тарілку. *Відпускають* гарячою зі сметаною, або молочним, або фруктовим, або ягідним соусом.

Бабку можна готувати з сирими тертими яблуками, припущеною морквою, повидлом.

Вимоги до якості страв із сиру. *Сирники звичайні і з наповнювачем* правильної кругло-приплющеної форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі злегка жовтуватий. Смак солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів. *Сирники по-київськи* овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція пухка, смак солодкий. *Запіканки і бабки* мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі світло-жовтий. Консистенція ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах властиві запеченій масі з сиру, смак солодкий.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0–6 °С, сирники зберігають не довше як 15 хв у теплому місці до подавання, запіканки — 1 год, бабки — 30 хв.

Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год у закритому посуді, який не окислюється.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які продукти використовують для фарширування омлетів? Як готують і подають омлети фаршировані?
2. З якими продуктами готують омлети змішані? Як готують і подають змішані омлети?
3. Як готують і подають пряжену? Чим вона відрізняється від омлету?
4. Складіть технологічну схему приготування страви Пряження по-гуцульськи.
5. Чому пряженя не підлягає зберіганню?
6. Як готують і подають страву Яйця, запечені під молочним соусом?
7. Як готують і подають страву Сирники звичайні?
8. З якими наповнювачами можна приготувати сирники?
9. Складіть технологічну схему приготування страви Сирники по-київськи.
10. Визначіть відмінні особливості приготування гарячих страв з сиру. Дані занесіть у таблицю за зразком:

Гарячі страви з сиру	Відмінні особливості приготування

РОЗДІЛ 7

СТРАВИ З КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

§ 1. Страви з каш

Для приготування виробів з каш варять в'язкі каші густішої консистенції, а для крупників — розсипчасті. Вироби можна готувати солодкими і несолодкими. Солодкі вироби подають з маслом вершковим, сметаною, солодкими соусами (абрикосовим, журавлиновим тощо), киселем плодоягідним або варенням, джемом, медом, повидлом, а несолодкі — з грибними соусами. *Вироби з каш подають гарячими на підігрітій столовій мілкій тарілці. Сметану, соуси, кисіль подають окремо в соуснику або підливають до страви.*

◆ Пам'ятайте: вироби треба формувати з теплої каші, оскільки з остиглої каші вони матимуть тріщини і під час смаження розкришаться.

Котлети або биточки манні (рисові, пшоняні). Варять густу в'язку кашу з виходом із 1 кг крупи 4 кг каші, охолоджують її до 60–70 °С, додають сирі яйця, цукор і добре перемішують. Підготовлену теплу масу (45–50 °С) порціонують, обкачують у сухарях, формують вироби завтовшки 2 см овально-сплюснутої форми з одним загостреним кінцем (котлети) або округло-сплюснутої форми (биточки), смажать основним способом (10 хв) з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають* на підігрітій столовій мілкій тарілці по 2 шт. на порцію. Окремо подають сметану, солодкий соус (абрикосовий, журавлинний), кисіль плодоягідний або варення, джем, мед, повидло. Вироби можна готувати без цукру і подавати з соусом грибним.

Котлети або биточки перлові з кисломолочним сиром. Варять в'язку густу перлову кашу (з 1 кг круп 4 кг каші), охолоджують до 60–70 °С, протирають, додають протертий кисломолочний сир, сіль, збиті з цукром сирі яйця, перемішують. *Далі готують і подають так само, як котлети або биточки манні.*

Зрази пшоняні з м'ясом. Варять густу в'язку пшоняну кашу (з 1 кг круп 3,5 кг каші), охолоджують до температури 50–60 °С, додають сирі яйця, масло вершкове або маргарин, перемішують. Підготовлену масу порціонують, формують кружальця, на середину яких кладуть м'ясну начинку, краї з'єднують так, щоб начинка була в середині виробу. Вироби обкачують у сухарях, надаючи овально-приплюснутої форми, і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають* з грибним соусом.

Зрази манні, фаршировані морквою та вишнями. Готують так само, як зрази пшоняні. *Подають* з солодким соусом. *Технологія приготування начинки:* дрібно нарізану моркву припускають з цукром і вишнями без кісточок. Вишні можна замінити іншими ягодами.

Запіканка рисова (манна, пшенична, пшоняна). З підготовлених круп варять в'язку кашу на воді або на суміші молока з водою, охолоджують до температури 60–70 °С, додають сирі яйця, підготовлені родзинки, маргарин і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист шаром 3–4 см. Поверхню вирівнюють, зверху змащують сумішшю яєць і сметани, запікають

у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готову запіканку охолоджують до температури 80 °С, нарізують на порції по 200 г. *Перед подаванням* поливають маргарином столовим або маслом вершковим, чи соусом солодким, або сметаною.

Запіканка рисова (пшенична, пшоняна) з гарбузом. Варять в'язку кашу з гарбузом, охолоджують до 60–70 °С, додають сирі яйця, збиті з цукром, жир, перемішують. *Далі готують і подають* так само, як запіканку рисову.

Запіканка манна з яблуками. Обчищені яблука без серцевини натирають на тертці, додають розтерті з цукром сирі яйця, вершки, розігріте масло вершкове, манну крупу, добре перемішують. *Далі готують і подають* так само, як запіканку рисову.

Крупник гречаний. Готову розсипчасту кашу охолоджують до температури 60–70 °С, додають протертий сир, цукор, маргарин, сирі яйця, перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений маслом і посипаний сухарями лист, поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яєць із сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готовий крупник злегка охолоджують і нарізують на порційні шматочки масою 250 г. *Перед подаванням* поливають розтопленим вершковим маслом. Можна подавати зі сметаною.

Бабка рисова (манна, пшоняна). Варять в'язку кашу, охолоджують до температури 60–70 °С, додають розтерті з цукром жовтки сирих яєць, промиті родзинки, ванілін, розм'якшене вершкове масло, перемішують. У масу вводять збиті в густу піну білки і перемішують. Підготовлену масу викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму (на 3/4 місткості), поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яйця із сметаною і запікають у жаровій шафі до готовності. Готову бабку злегка охолоджують, виймають з форми, нарізують на порційні шматочки по 200 г і подають з солодким соусом або варенням. Бабку можна готувати з яблуками без шкірочки і серцевини, їх нарізують дрібними кубиками.

Вимоги до якості страв з каш. Вироби мають правильну форму, рівномірно обсмажені з обох боків, без тріщин на поверхні. Колір кірочки — від золотистого до світло-коричневого. На розрізі колір відповідає кольору каші, з якої приготовлено виріб (з рисової і манної — білий; пшоняної — світло-жовтий; ячної і перлової — світло-сірий; гречаної — коричневий). Запах — смаженого виробу з каші. Смак відповідає смаку каші, солоний або солодкуватий з приємним присмаком підсмаженої кірочки. Консистенція однорідна, пухка. *Запіканки, бабки, крупник* мають на поверхні підрум'янену кірочку без тріщин. Запах — запечених каш і наповнювачів, смак — у міру солодкий або солоний з присмаком наповнювачів. Колір кірочки золотистий, на розрізі властивий кольору круп (з рису і манної крупи — білий; пшона — світло-жовтий; ячної і перлової — світло-сірий; гречаних — коричневий) і наповнювачів, з яких приготовлено страву.

§ 2. Страви з бобових

Для приготування страв використовують варені бобові. Подають страви гарячими у підігрітій столовій мілкій тарілці.

Бобові з копченою грудинкою або корейкою. Варену копчену грудинку або корейку, нарізують дрібними кубиками. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують. Підготовлені продукти кладуть в соус томатний і проварюють 10 хв, додають варені бобові, розтертий з сіллю часник і при помішуванні прогрівають до кипіння. *Перед подаванням* порціонують.

Бобові з тушкованою капустою. Варені бобові (квасоля, або горох, або чечевиця, або нут) і тушковану капусту з'єднують, заправляють соусом томатним, доводять до кипіння. *Перед подаванням* порціонують.

Бабка з квасолі, свіжого сиру з морквою. Варену квасолю протирають гарячою, додають протертий сир, манну крупу, цукор, сіль і перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист викладають половину маси з квасолі та сиру, зверху кладуть рівним шаром начинку, на неї — масу, що залишилася. Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Готову бабку нарізують на порції і подають з соусом молочним. *Технологія приготування начинки. Нарізану моркву припускають, протирають і заправляють цукром.*

Горохлянка. Горох варять у воді до напівготовності, потім заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння вводять тоненькою цівкою манну крупу, помішуючи, додають цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 50–60°С, додають сир, сирі яйця, половину норми вершкового масла або маргарину і добре перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист шаром 4 см, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі. Порціонують і *подають* гарячою зі сметаною.

Бобові з тушкованою капустою (запечені). Варені бобові (квасоля, або горох, або чечевиця, або нут) заправляють соусом томатним, викладають на порційну сковороду або лист, змащені жиром, зверху викладають шар тушкованої капусти, поверхню розрівнюють, посипають тертим твердим сиром, сухарями і запікають.

Вимоги до якості страв і гарнірів з бобових. Зварені бобові зберігають свою форму. Консистенція зерен м'яка, вони добре розварені, повністю набухли. Протерті бобові мають густу, однорідну і пухку консистенцію. Смак і запах властиві смаку і запаху бобових, з яких приготовано страву, із присмаком і ароматом соусів і тих продуктів, з якими її подають. Запечені страви з бобових мають на поверхні кірочку золотистого кольору. На розрізі виробів колір сірий. Консистенція однорідна, пухка, м'яка. Смак і запах властиві смаку і запаху запечених бобових і наповнювачів.

§ 3. Страви з макаронних виробів

Для приготування страв використовують макаронні вироби, зварені незливним способом. *Подають* страви гарячими у підігрітій столовій мілкій тарілці.

Макарони запечені з яйцем. Сирі яйця, холодне молоко і сіль з'єднують, перемішують. Цією сумішшю заливають варені, заправлені жиром макарони, викладають на порційну сковороду або лист, змащені жиром, і запікають 10 хв. *Перед подачею* поливають жиром.

Макаронник. Макарони варять у суміші молока і води незливним способом, охолоджують до температури 60°С, додають сирі яйця, збиті з цукром, і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист, розрівнюють поверхню, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі. *Перед подаванням* готовий макаронник злегка охолоджують, розрізують на порції і подають з вершковим маслом або соусом солодким, варенням.

Макаронник з м'ясом або субпродуктами. Макарони варять незливним способом, охолоджують до 60°С, додають сирі яйця і перемішують. На лист, змащений жиром, кладуть рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясної начинки, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівнюють, збризкують маслом і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізують на порції.

Перед подаванням запіканку кладуть на тарілку, поливають розтопленим маслом. *Технологія приготування начинки:* легені і серце варять, печінку смажать, м'ясо обсмажують і тушкують, а потім пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю і перець.

Локшинник з кисломолочним сиром. Локшину варять незливним способом, охолоджують до температури 60°С. Сир кисломолочний протирають, додають сирі яйця, сіль, цукор, перемішують і з'єднують з вареними макаронними виробами, перемішують. Підготовлену масу викладають у змащену жиром і посипану сухарями форму, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають. Готовий локшинник злегка охолоджують і нарізують на порції. *Перед подаванням* поливають вершковим маслом або солодким соусом, окремо можна подати сметану.

Вимоги до якості страв і гарнірів з макаронних виробів. Варені макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму, запечені можуть бути з'єднані між собою. Колір варених макаронів білий, запечених — золотистий. Смак і запах властиві макаронним виробам без запаху затхлості. Страви з макаронних виробів реалізують протягом двох годин після їх приготування.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. З якими начинками готують зрази? Як приготувати ці начинки?
2. Як готують і подають страву Зрази манні, фаршировані цибулею і вареними яйцями?
3. Складіть технологічну схему приготування страви Бабка рисова.
4. Як готують і подають страву Крупник гречаний?
5. Як варять макаронні вироби зливним і незливним способом?
6. Як готують і подають страву Локшинник з кисломолочним сиром?
7. Складіть технологічну схему приготування страви Макаронника із субпродуктами.
8. Як готують і подають бобові з тушкованою капустою (запечені)?

РОЗДІЛ 8

СТРАВИ З РИБИ І НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРЯ

§ 1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі під час теплової кулінарної обробки

Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які потрібні для побудови клітин організму людини (альбумінів — розчинних у воді; глобулінів — розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор). Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. М'язова тканина риби порівняно з м'ясом забійних тварин м'якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Жир риби легкоплавкий і залишається в рідкому стані при кімнатній температурі, тому він засвоюється краще, ніж жир яловичини чи баранини. Завдяки цьому рибні страви вживають також холодними. З жиром в організм людини над-

ходять цінні ненасичені жирні кислоти та вітаміни A, D, E. Вміст жиру у стравах залежить від виду риби, він підвищує калорійність і поліпшує смакові якості. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах треба правильно добирати гарнір і соус до них.

Страви з риби найкраще поєднуються за смаком з гарніром з картоплі. Її можна доповнити горошком зеленим консервованим, вареними спаржею, цвітною капустою та іншими овочами. До *вареної і припущеної* риби *подають* картоплю варену, картопляне пюре, рагу овочеве, овочі припущені. До *смаженої* риби — смажену картоплю, комбінований або складний овочевий гарнір. *Запікають* рибу з попередньо звареною у шкірочці картоплею (перед запіканням її часто обсмажують), кашами розсипчастими, макаронами вареними, помідорами (томатами) смаженими. Як *додатковий гарнір* до всіх рибних страв окремо на закусочній тарілці рекомендується *подавати* свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори (томати), перець солодкий, а також інші солоні або мариновані овочі, салат з капусти (25, 50, 70 г на порцію), зменшивши відповідно норму виходу основного гарніру.

Під час подавання страв поряд з рибою кладуть *скибочку лимона*. Лимон вітамінізує страву, надає їй привабливого вигляду, сприяє кращому засвоєнню, знімає запах риби в роті.

Соус *подають* окремо у соуснику або поливають ним варену або припущену рибу, а до смаженої риби соус підливають. Для страв з нежирної риби слід використовувати соус сметанний, сметанний з томатом, сметанний з цибулею, сметанний з хріном, польський, голландський, голландський з гірчицею (капарцями, зеленню), а з жирної риби — томатний, томатний з овочами, білий основний, паровий, білий з капарцями. До риби з ніжним смаком і тонким ароматом (форель, судак) *подають* соус паровий або біле вино, а ту, що має сильно виражений специфічний смак і запах (камбала) — гострий соус (томатний, з розсолом).

Рибні страви багаті мінеральними речовинами, особливо страви, які приготовлені з морської риби. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит. Особливо корисна риба хворим на подагру і людям з порушенням обміну речовин. У літньому віці рекомендується споживати страви з нежирної риби, особливо з морської (тріски, морського окуня тощо), багатої на йод, що є профілактичним засобом проти атеросклерозу.

Різні види риб відрізняють за будовою, смаком і вмістом поживних речовин. Тому під час приготування страв із риби слід правильно визначити спосіб теплової кулінарної обробки для збереження цінних поживних речовин. Залежно від способів теплової кулінарної обробки рибні страви поділяють на *варені, припущені, смажені, запечені, тушковані*. Для смаження краще використовувати рибу, м'ясо якої соковите, ніжне і легко деформується; панірування сприяє збереженню цілісності шматочків, а утворення на поверхні щільної підсмаженої кірочки забезпечує соковитість, оскільки смажену рибу подають в основному без соусу. Варити і припускати треба рибу з більш щільним м'ясом і подавати її із соусами, які надають страві соковитості.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімічних змін. Під час варіння, припускання і смаження відбувається зсідання білків. Цей процес починається при нагріванні риби до 35 °C і закінчується після досягання температури 65 °C. Зсілі білки у вигляді світлої піни з'являються на поверхні рідини під час варіння риби. Неповноцінний білок колаген при температурі 40 °C зсідається і переходить у глютин — клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, а при застиганні утворює драглі.

Під час варіння й припускання жир, який міститься у рибі, частково втрачається, він витоплюється і спливає на поверхню бульйону; екстрактивні і мінеральні речовини частково переходять у відвар, надаючи бульйонам приємного смаку і аромату, тому їх слід використовувати для приготування соусів.

Теплова обробка риби сприяє розм'якшенню її тканини, підвищенню засвоюваності білків (до 97%), знищенню хвороботворних бактерій і токсинів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин.

Втрати маси під час теплової обробки риби становлять лише 16–20%, що удвічі менше порівняно з м'ясом тварин. Пояснюється це тим, що білки м'язової тканини риби виділяють незначну кількість води, яка частково компенсується набряканням колагену.

Рибні страви *подають* у підігрітих до 40–50°С столових мілких тарілках (240 мм у діаметрі), багатопорційних блюдах, порційних сковородах, круглих або овальних баранчиках, кокільницях. Температура подавання рибних страв повинна бути не нижчою 65°С. *Маса готової риби на порцію, г: 75, 100, 125*, основного гарніру — 150, додаткового — 25, 50, 70. Норму основного гарніру можна зменшити до 50, 75 або 100 г.

Кількість солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, селери, салату, цибулі) для оформлення рибних страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію страви, г: сіль — 3, перець білий — 0,01, лавровий лист — 0,01, зелень — 1–3 (нетто).

§ 2. Страви з вареної риби

Правила варіння риби. Варять рибу цілими тушками з головою і без голови (невелику рибу і рибу для бенкетів), порційними шматочками, нарізаними із філе риби. *Цілі тушки риби* перев'язують шпагатом, поверхню шкіри кожного порційного шматочка надрізують у двох-трьох місцях, щоб під час варіння риба не деформувалася. Підготовлену рибу кладуть на решітку рибного казана: *цілі тушки черевцем вниз, порційні шматочки — в один шар шкірою вверх. Цілі тушки риби* заливають холодною водою або рибним бульйоном (щоб риба рівномірно нагрівалася під час варіння, а зовнішні й внутрішні м'язові шари одночасно дійшли до готовності), а порційні шматочки — гарячою водою або рибним бульйоном (щоб вони швидко дійшла до готовності й не втратили своєї форми). Смак риби залежить від кількості води, в якій вона вариться. Тому рівень води має бути на 2–3 см вищий від поверхні риби. На 1 кг риби беруть 2 л води.

Для поліпшення смаку до риби додають (за рецептурою) ріпчасту цибулю, моркву, петрушку (корінь), сіль. Рибу доводять до кипіння, нагрівання зменшують, знімають з поверхні піну і варять при слабкому нагріванні майже без кипіння (температура 85–90°С) до готовності: велику рибу — 1–1,5 год, дрібну — 15–20 хв, пласти — 45–60 хв (залежно від величини пластів), порційні шматочки — 5–7 хв (з моменту закипання води). При цьому вода повинна кипіти дуже слабко. За 10 хв до закінчення варіння додають лавровий лист і перець чорний горошком. Набір овочів і прянощів залежить від виду риби.

Готовність цілих тушок визначають, проколюючи кухарською голкою потовщену частину. Якщо риба готова, то у місці проколювання виділяється прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити. Готовність порційних шматочків визначають за зовнішнім виглядом і куштують рибу на смак.

Під час варіння риби з ніжним і приємним ароматом і смаком (форель, лососеві) прянощі й овочі додають у малій кількості, щоб не приглушити його.

Щоб зберегти природний колір форелі і лососевих риб під час варіння у воду додають лимонну кислоту або лимонний сік.

Морську й океанічну рибу, що має різкий специфічний запах, варять у пряному відварі, для приготування якого у воду кладуть біле коріння, цибулю, моркву, сіль, перець духмяний і гіркий, лавровий лист, варять 5–7 хв, проціджують, додають оцет.

Під час варіння тріски, ставриди, сома, лина, щуки використовують огірковий розсіл або шкірочку і насіння солоних огірків, що пом'якшує смак риби, послаблює специфічний її запах. М'ясо при цьому набуває ніжнішої консистенції.

Під час варіння риби у відвар переходить до 2% розчинних речовин від маси риби, в тому числі до 0,5% екстрактивних і мінеральних речовин. Втрати маси риби — 20%.

Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування перших страв і соусів.

- Не використовуйте для варіння порційні шматочки, нарізані з філе риби без шкіри і кісток: вони швидко розварюються
- Щоб варені страви з риби мали добрий смак і аромат, рибу краще варити в бульйоні з рибних відходів.
- Не варіть рибу в алюмінієвому посуді: вона буде мати неприємний смак.
- Воду, в якій вариться риба для подавання гарячою, треба солити більше, ніж для подавання холодною. Під час варіння м'якоть риби поглинає дуже мало солі, а під час охолодження у відварі — майже всю сіль і добре просолюється.
- Рибу, яка має червоний колір, перед варінням скропіть оцтовою кислотою. Червоний пігмент у її тканинах перетвориться на хімічну сполуку типу природної селітри і при нагріванні м'якоть риби не втратить кольору.
- Не доливайте воду під час варіння риби: від цього вона стане несмачною.
- Не варіть рибу довго і на сильному вогні: переварена риба суха, без смаку, розкришується; від бурхливого кипіння м'якоть стає твердою.
- Під час варіння риба не поглинає смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів, з якими вариться. Проте цей смак і аромат переходить у відвар. Якщо варену рибу охолодити у цьому відварі, вона набуде смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів.
- До вареної риби добре подавати салати і хрін.

Загальні прийоми оформлення і подавання вареної риби цілими тушками для бенкету. Варену цілу рибу кладуть на підігріте металеве овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір — картоплю варену, обточену кульками, бочечками, грушками, грибочками. Страву прикрашають лимоном, вареними раками, креветками, грибами. Окремо у соуснику подають соус білий з капарцями, або біле вино, або соус хрін. Варену рибу, яку використовують для гарячих страв, до подавання зберігають у гарячому бульйоні 30–40 хв, а рибу для холодних закусок — охолоджують.

Загальні прийоми оформлення і подавання вареної риби порційними шматочками. *Перед подаванням* на підігріту столову мілку тарілку кладуть шматочок

вареної риби (шкірою вверх), поряд часточку лимона і гарнір (картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве, кабачки або гарбузи припущені). Гарнір поливають розтопленим маслом, рибу — соусом (білим основним, білим з капарцями, біле вино, томатним, томатним з овочами, сметанним, голландським, польським). У ресторанах соус *подають* окремо у соуснику. Додатковий гарнір (свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори, салат з капусти, салат зелений) *подають* окремо на закусочній тарілці або в салатнику.

Риба (дрібна у цілому вигляді з головою) варена. Дрібну рибу варять 15 хв за загальними правилами. *Подають* рибу з гарніром (картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве, кабачки або гарбузи припущені) і поливають соусом (томатним, томатним з овочами).

Вимоги до якості страв з вареної риби. Варена риба у вигляді цілої тушки або порційних шматочків, викладена шкірою вверх, зберігає свою форму, повністю проварена, полита соусом або соус подано окремо. Смак і запах властиві певному виду риби у поєднанні з ароматом прянощів і соусу. Колір риби на розрізі білий або світло-сірий, форелі — від білого до світло-блакитного. Консистенція — м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим вершковим маслом.

§ 3. Страви з припущеної риби

Загальні правила припускання риби. Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками для бенкетів (форель, судак, щука, риба фарширована) та порційними шматочками у рибних казанах з решітками або сотейниках при закритій кришці. Для припускання використовують рибу, яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкірою і м'якоттю. Під час припускання риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж під час варіння, краще зберігає свої смакові властивості. *Втрати маси риби — 20%.*

Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана або у сотейник, дно якого змащують маслом, в один шар: *цілу рибу* — черевцем вниз, *порційні шматочки* — під кутом 30° (щоб один шматочок покривав частину сусіднього) шкірою вниз або тією частиною, де була шкіра, щоб товстіша частина шматочка була занурена у рідину, підливають воду або рибний бульйон (0,3 л на 1 кг) так, щоб рідина вкрила рибу на 1/4 її об'єму. До *цілої риби* підливають холодну воду, а до *порційних шматочків* — гарячу, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції (їх підбирають так само, як і для варіння). Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні (температура 85–90°С) до готовності: порційні шматочки — 10–15 хв; пласти, цілу і фаршировану рибу — 25–45 хв. Внутрішні шари риби мають прогрітися до температури не нижче як 80°С. За 10 хв до закінчення припускання додають лавровий лист.

Щоб зберегти форму риби під час припускання цілі тушки риби можна перев'язати шпагатом, а до фаршированої риби (з обох боків) прикріпити шпагатом дві тонкі дерев'яні планочки, які вирізують за формою і розміром риби. Після припускання рибу звільняють від шпагату і планочок.

- Риба, зварена на парі, смачніша, ніж зварена у воді: в ній зберігаються майже всі смакові й ароматичні речовини.
- Смак припущеної риби можна поліпшити, додавши під час припускання грибний відвар або майонез.

На бульйоні після припускання риби готують соус, тому до нього під час припускання додають різні продукти залежно від виду соусу, під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту і печериці (для соусу парового); біле вино, печериці (для соусу біле вино); огірковий розсіл (для соусу розсіл). Така риба набуває специфічного смаку, аромату, ніжної консистенції.

Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі. Готовність припущеної риби визначають так само, як і вареної.

Поверхня цілої припущеної риби вкрита згустками білків. Перед подаванням її обполіскують гарячим бульйоном і використовують для бенкетів.

Для бенкетів припущену рибу цілими тушками оформляють шапочками варених грибів, раковими шийками, креветками, лимоном і подають так само, як варену рибу для бенкетів.

Рибу, припущену порційними шматочками, подають так само, як рибу варену порційними шматочками.

Судак або щука фаршировані (цілими). Підготовлений напівфабрикат загортають у марлю або харчовий пергамент, перев'язують шпагатом (можна прикріпити з обох боків дві тонкі дерев'яні планочки, вирізані за формою і розміром риби), укладають на решітку рибного казана спинкою вверх. До риби підливають воду або бульйон на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 20–30 хв залежно від величини риби. За 5–10 хв до готовності додають перець чорний горошком і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають планочки, марлю, витягують нитки, нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні. *Перед подаванням* на підігріте блюдо (тарілку) кладуть рибу, поряд — гарнір (картоплю варену, обточену кульками, бочечками, грушками, грибочками), прикрашають лимоном, грибами. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу — соусом томатним, томатним з овочами, сметанним.

Для бенкетів рибу нарізують на порційні шматочки, викладають на блюдо, надаючи форму цілої риби, оформляють лимоном, шапочками варених грибів, раковими шийками, креветками, збоку викладають гарнір (картоплю варену, обточену кульками, бочечками, грушками, грибочками). Соус томатний, томатний з овочами, сметанний подають окремо.

Сазан, короп (шматочками) фаршировані. Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана, заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб вона була покрита на третину об'єму, додають перець чорний горошком, сіль, посуд закривають кришкою і припускають при слабкому кипінні 10–15 хв.

Подають припущену фаршировану рибу з гарніром, поливають соусом. Гарніри — картопля варена або картопляне пюре, овочі припущені. Соуси — томатний, томатний з овочами, сметанний.

Вимоги до якості страв з припущеної риби. Припущена риба у вигляді порційних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, вареними раковими шийками або крабами або креветками. Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий, форелі — від білого до світло-блакитного. Консистенція — м'яка. Гарнір политий маслом.

Припущена фарширована риба цілою тушкою або порційними шматочками добре зберігає свою форму, полита соусом. Смак і запах властиві січеній рибі з присмаком інгредієнтів і ароматом спецій, які входять до складу начинки у поєднанні з соусом. Колір на розрізі світло-сірий. Консистенція м'яка, соковита.

§ 4. Страви із смаженої риби

Загальні правила смаження риби. Рибу смажать у невеликій кількості жиру (основним способом), у великій кількості жиру (фритюрі), на решітці або на рожні. Для смаження використовують різні види риб, але найсмачніша смажена риба навага, мінога, вугор, лящ, сазан, короп, вобла, оселедець, скумбрія, океанічний бичок та ін. Смажена риба має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин, оскільки під час смаження вони майже не втрачаються. У процесі смаження риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її підвищується. Для смаження використовують порційні шматочки зі шкірою і реберними кістками, або зі шкірою без кісток, або без шкіри і кісток. Дрібну рибу смажать цілою з головою або без голови. Поверхню шкіри цілої риби і кожного порційного шматочка надрізують у двох-трьох місцях, щоб під час смаження вони не деформувалися.

Рибу, призначену для *смаження основним способом*, посипають сіллю і перцем, панірують у борошні не нижче 1-го сорту, кладуть на добре розігріту сковороду або лист з олією шкірою вниз, смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки (5–10 хв) при температурі 140–160 °С і доводять до готовності 5–10 хв у жаровій шафі при температурі 250 °С. Смажена риба повинна прогрітися до температури 85–90 °С. Готовність визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок жиру.

Для *смаження у фритюрі* рибу посипають сіллю і перцем, панірують у борошні пшеничному, змочують у льєзоні і панірують у пшеничних сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 °С фритюр і смажать 5–10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають шумівкою на паперовий рушник, дають стекти жиру, викладають на сковороду, доводять до готовності 5–7 хв у жаровій шафі (риба прогрівається всередині до температури 80 °С).

Для смаження основним способом використовують олію (найкраще рафіновану соняшникову), кулінарний жир (фритюрний), для фритюру — суміш харчового саломасу (60%) й олії (40%), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється, не піддається димоутворенню й надає рибі привабливого зовнішнього вигляду і доброго смаку. Для смаження у фритюрі на 1 кг риби беруть 4 кг жиру (у процесі смаження його періодично проціджують і поповнюють).

Рибу смажать на листах, сковородах, електричних сковородах і у фритюрницях, на мангалах або в електричних грилях. Для смаження на решітці гриля використовують порційні шматочки риби без шкіри і кісток, які заздалегідь маринують на холоді 10–15 хв, потім укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, тоді на шматочках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору. Для смаження на мангалі або в електричному грилі дрібні шматочки риби нанизують на шпажки по 2–4 шматочки на порцію, змащують їх жиром і смажать 10–15 хв.

Втрати маси риби під час смаження основним способом і в гриль-апаратах — 20%. Під час смаження у фритюрі маса риби не змінюється.

- Жирну рибу краще смажити основним способом.
- Не використовуйте для смаження скумбрію, ставриду, луфаря, тунця: м'якоть стане малосоковитою, щільною, твердою. Цю рибу краще варити або припускати.

Подають рибу смажену у підігрітій столовій мілкій тарілці з гарніром і скибочкою лимона. Перед подаванням рибу поливають розтопленим маслом вершковим, або маргарином столовим, або підливають соус томатний, томатний з овочами, голландський, голландський з капарцями, голландський з гірчицею. У ресторанах соус подають окремо у соуснику. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

На гарнір *подають* смажену картоплю, овочі смажені (помідори, солодкий перець), можна картоплю варену, картопляне пюре, тушковані овочі, або складний овочевий гарнір із 3–4-х видів овочів (картопля смажена у фритюрі, зелений горошок, стручки вареної квасолі, цвітна капуста смажена в тісті). Окремо як додатковий гарнір можна подати свіжі, солоні, мариновані огірки, помідори, салат з капусти (50 г на порцію).

Короп фарширований (смажений). Підготовлений напівфабрикат обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі. *Перед подаванням* з коропа знімають нитки і нарізують його на порційні шматочки, які укладають на тарілку чи блюдо, поливають маслом вершковим або маргарином столовим і прикрашають зеленню петрушки фрі. Окремо на гарнір можна подати припущену з маслом моркву, картоплю смажену.

Риба в тісті, смажена. Підготовлений напівфабрикат у вигляді брусочків після маринування наколюють на виделку або кухарську голку, занурюють у тісто кляр, потім швидко опускають у гарячий фритюр і смажать 3–5 хв. Готова підсмажена риба спливає на поверхню фритюру, її виймають шумівкою, перекладають у друшляк або сито для стікання жиру, або викладають на паперовий рушник. *Перед подаванням* рибу викладають на блюдо або тарілку у вигляді піраміди, поряд кладуть скибочку лимона, прикрашають гілочками зелені петрушки фрі. Окремо подають соус майонез з корнішонами або томатний. Можна подати свіжі помідори і солодкий перець.

- Хек, тріску та іншу маложирну рибу краще смажити в тісті, воно захищатиме її від висихання, м'якоть риби стає ніжною і смачною.

Вимоги до якості страв із смаженої риби. Смажену рибу основним способом подають одним шматочком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, дрібну рибу — цілою. Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку — від золотистого до світло-коричневого кольору. Колір риби на розрізі залежить від виду риби і може бути від білого до сірого, для лососевих – рожевий. Смак страв специфічний, властивий певному виду смаженої риби в поєднанні з лимоном, без стороннього присмаку, для виробів з начинкою — із запахом риби, начинки і жиру. Консистенція м'яка, соковита. Рибу в тісті подають по 6–8 шматочків на порцію. Шматочки риби добре просмажені і соковиті. Тісто — пористе і пухке. Колір світло-золотистий. Для риби, смаженої у фритюрі, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки. Консистенція м'яка, соковита. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка золотиста, злегка хрустка, але не суха, без відставання панірування. Колір на розрізі — від білого до сірого. Рибу поливають жиром. Основний

гарнір укладений акуратно. На поверхні риби смаженої на решітці гриль-апарату темні просмажені смуги.

Страви із смаженої риби прикрашають зеленню петрушки фрі, скибочкою лимона.

§ 5. Тушковані рибні страви

Загальні правила тушкування риби. Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону при слабкому кипінні у посуді з товстим дном під кришкою. Для надання рибі особливого аромату і смаку за 10–15 хв до закінчення тушкування додають спеції і прянощі з розрахунку на одну порцію, г: солі — 3, перцю чорного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01, гвоздики — 0,01, кориці — 0,01. Тушкувати рибу можна сирою або попередньо обсмаженою. Тушковані страви з обсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу (під час тривалого тушкування розм'якшуються кістки), порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками, або зі шкірою без кісток. Рекомендується тушкувати солону вимочену і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус та ін.). Тривалість тушкування дрібної риби — 3–4 год, порційних шматочків — 45–60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток. Втрати маси риби під час тушкування — 16%. Тушковану рибу *подають* разом з овочами, з якими вона тушкувалася. Окремо можна подати подрібнену зелень.

Риба, тушкована у сметані. Можна готувати двома способами. *1-й спосіб.* Підготовлену рибу нарізують порційними шматочками, солять і обсмажують на олії. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього — підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою. *2-й спосіб.* Підготовлену рибу нарізують порційними шматочками (не обсмажують). У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього — нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим вершковим маслом і олією, або маргарином і сметаною й тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою. *Подають* тушковану рибу разом з овочами.

Риба, тушкована з цибулею й помідорами. Порційні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, не обсмажуючи, укладають у сотейник, заливають бульйоном або водою, додають нашатковану ріпчасту цибулю, нарізані часточками помідори або томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45–60 хв до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус: овочі протирають, з'єднують з бульйоном. Рибу заливають соусом і доводять до кипіння. *Подають* з соусом, в якому вона тушкувалася. Гарнір — комбінований.

Риба, тушкована у томаті з овочами. Порційні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, не обсмажуючи, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Знизу і зверху має бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45–60 хв. За 5–7 хв до закінчення тушкування додають перець чорний горошком, лавровий лист, гвоздику, корицю. *Подають* рибу з гар-

ніром (картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве), поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування

Крученики. Підготовлений напівфабрикат обкачують у борошні, обсмажують у маслі. Обсмажені крученики складають у сотейник, заливають гарячим рибним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності. *Подають* крученики з вареною картоплею, вироби поливають соусом, який утворився під час тушкування. Страву посипають подрібненою зеленню.

Вимоги до якості тушкованих рибних страв. Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі білий з кремовим відтінком, або сірий. Овочі, які тушкувалися разом з рибою і помідорами або томатом – оранжево-червоні. Колір поверхні риби тушкованої у сметані світло–кремовий, а тушкованої з томатами — світло-коричневий.

§ 6. Страви із запеченої риби

Загальні правила запікання риби. Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, лящ, короп, язь, лин). Велику рибу нарізують на порційні шматочки без кісток, з шкірою або без неї. Запікають рибу в основному з гарніром — картоплею вареною або смаженою (з сирої), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, вареними макаронами під соусом — білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом або яєчним білком. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену — під паровим або молочним соусом з вареною картоплею або макаронами; смажену — під сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, яєчним білком, із смаженою картоплею або розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають у порційних сковорідках, кокільницях (в них і подають), на листах, змащених жиром (на змащування посуду і листів для запікання використовують 2 г жиру на порцію від норми жиру, яка передбачена рецептурою). Інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим сиром або пшеничними меленими сухарями і збризкують вершковим маслом. Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі (250–280°С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15–20 хв). *Під час запікання втрати становлять 10% від загальної маси страви.* Рибу, запечену на листах, порціонують і *подають* у підігрітих столових мілких тарілках, а запечену у порційних сковородах і кокільницях *подають* у цьому самому посуді, який ставлять на підставну (закусочну) тарілку, покриту вирізаною паперовою серветкою.

Карасі (коропи) запечені під сметанним соусом. Підготовлені карасі (коропи) солять, посипають перцем, паніруються у борошні і обсмажують з обох боків. На лист або порційну сковороду, змащену жиром, кладуть смажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі із сирої, заливають сметанним соусом, посипають пшеничними меленими сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом або маргарином і запікають у жаровій шафі.

Риба запечена з картоплею. Порційні шматочки сирої риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, або порційні шматочки риби сімейства осетрових зі шкірою без хрящів посипають сіллю і перцем чорним меленим, кладуть на змащену олією порційну сковороду, зверху викладають скибочки вареної картоплі, заливають со-

усом білими, посипають тертим твердим сиром або сухарями, поливають розтопленим маргарином або вершковим маслом і запікають.

Риба, запечена під молочним соусом. Порційні шматочки риби, нарізані з філе з шкірою без кісток, припускають. В соус молочний додають пасеровану ріпчасту цибулю і доводять до кипіння. Зачищений твердий сир подрібнюють на тертці. На гарнір готують картопляне пюре або картоплю в молоці. Порційну сковороду змащують жиром, кладуть гарнір (картопляне пюре або картоплю в молоці), зверху викладають порційний шматочок припущеної риби і заливають соусом молочним з пасерованою цибулею, посипають тертим твердим сиром, поливають жиром і запікають у жаровій шафі до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Готовність визначають за підрум'яненою поверхнею страви і загусанням соусу.

Риба запечена під майонезом. Порційні шматочки риби, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. У порційну сковороду або лист кладуть половину норми сирої цибулі, заливають третиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху — решту ріпчастої цибулі, знову заливають майонезом, посипають тертим твердим сиром і запікають у жаровій шафі. Запечену страву подають у порційній сковороді або порціонують (якщо запечена на листі) і перекладають на підігріту столову мілку тарілку. На гарнір подають картоплю варену або картопляне пюре.

Риба запечена під яєчним білком. Порційні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, переварені води, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20–30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків. На змащену жиром порційну сковороду кладуть смажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають тертим твердим сиром і запікають.

Вимоги до якості страв із запеченої риби. Запечені рибні страви мають рівномірну золотисту кірочку. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Консистенція страви м'яка, соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру. Смак і запах — притаманний запеченій рибі з присмаком і ароматом тих спецій і продуктів, які входять до складу страви. Колір страви золотистий, на розрізі — від білого до сірого.

§ 7. Страви з рибної січеної натуральної маси

Страви з рибної січеної натуральної маси смажать, тушкують, запікають, припускають і варять. Перед подаванням вироби поливають вершковим маслом або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю варену чи смажену, рис варений, капусту тушковану, або комбінований, або складний овочевий гарнір. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

Ковбаски рибні українські. Сформований напівфабрикат у вигляді ковбасок смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі. *Втрати маси — 17%. Перед подаванням* на підігріту тарілку кладуть ковбаски, поряд — гарнір (картопляне пюре або рис варений, тушкована капуста). Ковбаски поливають вершковим маслом, або окремо подають майонез. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

Січеники рибні українські. Підготовлений напівфабрикат смажать у жирі і доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати маси — 17%. *Подають з гарніром, поливають жиром. Гарнір — комбінований. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.*

Шніцель рибний натуральний січений. Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом з обох боків 8 — 10 хв і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 5 хв. Втрати маси — 20%. *Подають* з гарніром. Шніцель поливають жиром. Гарніри: картопля варена, картопля смажена або овочі припущені з жиром. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

Зрази Хрещатик. Підготовлені вироби смажать у фритюрі протягом 3–5 хв до утворення добре підсмаженої кірочки, виймають шумівкою, дають стекти жиру, викладають зрази на сковороду і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 4–5 хв до появи на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок. Втрати маси — 23,5%. *Перед подаванням* на підігріте блюдо або тарілку кладуть грінку з пшеничного хліба, на неї — зрази і поливають їх вершковим маслом, поряд — складний гарнір із 3–4-х видів овочів: картопля смажена у фритюрі, зелений горошок, стручки вареної квасолі, цвітна капуста смажена в тісті. Гарнір можна подати в кошичку. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Окремо подають свіжі огірки, помідори

Вимоги до якості страв з рибної січеної натуральної маси. Страви з січеної натуральної маси повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі. Маса однорідна, без шматочків м'якоті риби.

§ 8. Страви з рибної котлетної маси

Котлети або биточки рибні. Підготовлені вироби смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки на розігрітій із жиром сковороді протягом 8–10 хв, доводять до готовності в жаровій шафі протягом 5 хв Втрати маси — 13%. *Перед відпусканням* на підігріту тарілку кладуть котлети або биточки, які поливають розтопленим маргарином або підливають збоку соус, поряд — гарнір. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Гарніри — картопля варена, картопляне пюре, овочі варені або припущені з жиром. Соуси — томатний, сметанний, сметанний з цибулею.

- Якщо вироби з котлетної маси під час смаження розкришуються і їх неможливо перевернути, то спершу їх треба обсмажити з одного боку, а потім охолодити до кімнатної температури і згодом перевернути й обсмажити з другого боку.
- Не проколюйте виделкою вироби під час смаження: з них буде витікати сік і вони стануть сухими.

Кульки рибні. Підготовлений напівфабрикат смажать у жирі. *Подають з овочевим комбінованим гарніром. Кульки поливають вершковим маслом або маргарином. Втрати маси — 17%.*

Тюфтельки рибні. Підготовлений напівфабрикат у вигляді кульок, панірують у борошні, обсмажують, заливають соусом томатним, або томатним з овочами, або сметанним чи сметанним з томатом, додають воду (10% від маси соусу) і тушкують 10–15 хв. *Перед подаванням* у тарілку кладуть тюфтельки, поливають їх соусом, в якому вони тушкувалися, поряд кладуть гарнір (рис варений, або картопля варена, або картопляне пюре), який поливають жиром.

Зрази січені. Підготовлені вироби смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки на розігрітій із жиром сковороді протягом 8–10 хв, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Втрати маси — 15%. *Подають* з гарніром (картопля варена, або картопляне пюре, або картопля смажена, або овочі варені, або припущені) і жиром (маргарин столовий), або соусом (томатний). Соус підливають або подають окремо.

Рулет з риби. Підготовлений напівфабрикат перекладають на змащений жиром лист рубцем вниз, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють ножем у двох-трьох місцях (щоб рулет не потріскався) і запікають у жаровій шафі при температурі 250–280°С. Втрати маси — 20%. Готовий рулет нарізують по 2–3 шматочки на порцію. *Подають* з гарніром (картопля варена, або смажена) і соусом. Соус (томатний, томатний з овочами, сметанний, сметанний з цибулею) підливають або подають окремо.

Вимоги до якості страв з рибної котлетної маси. Страви з котлетної маси повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби. Смак і запах рибної січеної маси, наповнювачів і начинки.

§ 9. Страви з нерибних продуктів моря

Раки варені натуральні. Для варіння використовують тільки живі раки з твердим панциром. За розміром вони можуть бути відбірні, великі, середні й дрібні. Вимірюють їх, починаючи від очей до кінця хвостової пластинки. Раки відбірні мають розмір від 13 см і більше, великі — 11–13, середні — 9–11, дрібні — 8–9 см. Перед варінням раків ретельно миють у холодній воді, змиваючи забруднення. Для варіння беруть води стільки, щоб раки були занурені в ній. У воду додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист, дрібно нарізані моркву, петрушку (корінь), кріп, естрагон (зелень) і доводять до кипіння. У киплячу воду кладуть підготовлених раків, посуд накривають кришкою і варять 12–15 хв з моменту закипання води. При тривалому варінні м'ясо не повністю відокремлюється від панциру і розкришується. Потім посуд ставлять на борт плити і залишають на 10–15 хв, щоб раки набули приємного аромату. *Перед подаванням* раків заливають відваром і подають. Можна подавати без відвару.

Креветки варені натуральні. Креветки сироморожені і варено-морожені нероздроблені (цілі) дрібні розморожують на повітрі при температурі 18–20°С протягом 2 год для того, щоб розділити блок на частини. Розморожувати повністю креветки не рекомендується, оскільки голови їхні темніють, погіршується зовнішній вигляд. Підготовлені креветки блоками масою 2–3 кг опускають в киплячу солону воду, додають перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг креветок беруть 3 л води, 150 г солі, 0,05 г перцю чорного горошком, 0,05 г лаврового листа), перемішують і варять: сироморожені протягом 5 хв, варено-морожені — 3 хв з моменту другого закипання води. Готові креветки спливають на поверхню. *Варені нерозроблені креветки порціонують.*

Креветки з підливою. Варені креветки розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Якщо використовують креветки консервовані, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння. *Подають*

креветки з гарніром і соусом. *Гарнір — картопля варена або овочі варені з жиром. Соус — томатний, молочний.*

Креветки запечені під сметанним або молочним соусом. На порційну сковороду, змащену жиром, укладають половину вареної картоплі, нарізаної скибочками, на неї — варену м'якоть креветок або креветки-консерви, навколо укладають решту картоплі, заливають молочним, або сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі протягом 5 хв.

Краби з рисом і соусом. Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння. *Перед подаванням* на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху — краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Морський гребінець варений, з соусом. У киплячу підсолену воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком (на 1 кг філе — 2 л води, 60 г солі) і варять 10–15 хв. *Перед подаванням* охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння. *Подають* з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре. Соус — томатний чи сметанний.

- Не варіть філе морського гребінця більше 15 хв: триваліше варіння погіршує якість продукту, робить його твердим, щільним, сухим.

Кальмари у томатному або сметанному соусі. Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів — 2 л води і 20–40 г солі) 5 хв з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом молочним або сметанним і доводять до кипіння. *Подають* з гарніром — картоплею вареною або смаженою.

Вимоги до якості страв з нерибної водної сировини. Смак страв у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду нерибної водної сировини, коріння, цибулі, спецій і соусу. Консистенція м'яка, соковита.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як змінюються основні речовини, що містяться в рибі під час теплової обробки?
2. Як варять і подають рибу?
3. Поясніть, чому припущена риба смачніша, ніж варена?
4. Складіть технологічну схему приготування страви Щука, фарширована цілою.
5. Які загальні правила тушкування риби?
6. Які загальні правила запікання риби? Які види риби краще використовувати для запікання?
7. Підберіть соуси і гарніри для запікання риби сирої, припущеної, смаженої.
8. Складіть технологічну схему приготування страви Січеники рибні українські.
9. Як готують і відпускають страву Кульки рибні?
10. З якою метою подають лимон до страв з риби?
11. Складіть технологічну схему приготування страви Зрази Хрещатик.
12. Які страви готують з нерибної водної сировини?

РОЗДІЛ 9

СТРАВИ З М'ЯСА І СУБПРОДУКТІВ

§ 1. Значення м'ясних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в м'ясі під час теплової кулінарної обробки

М'ясні гарячі страви — важливе джерело повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А та групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97%). Жири підвищують калорійність страв, а також є джерелом енергії. Екстрактивні речовини надають стравам своєрідного приємного смаку й аромату, сприяють виділенню травних соків, збуджують апетит і поліпшують засвоюваність їжі.

Добираючи гарніри та соуси до м'ясних страв можна збалансувати харчову цінність страви в цілому, регулювати її масу та об'єм. Універсальними є гарніри з овочів, які доповнюють страви з м'яса, птиці, дичини, надають їм привабливого зовнішнього вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому їх засвоєнню. Поєднання м'яса з овочами сприяє збагаченню мінерального складу м'ясних страв лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність. Добирати гарнір потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви. Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — варену картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі. До вареного м'яса подають зелений горошок, варену картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри.

- Використовуйте комбіновані й складні гарніри з різних овочів: вони є цінним джерелом вітамінів, вуглеводів, органічних кислот і мінеральних солей.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м'ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Більшість м'ясних страв подають з різноманітними соусами (з хріну, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м'яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують їх смак і зовнішній вигляд. Добирати соуси треба вміло, враховуючи колір, калорійність і смак основної страви. Наприклад, варена яловичина, свинина добре поєднується з соусами, до складу яких входять гірчиця, хрін, цибуля; баранина — з соусом білим з м'ятою. Соуси з печерицями, щавлем, вином можна подавати до різних страв з м'яса. Тушкувати м'ясо краще з гострими соусами — це сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

Залежно від способу теплової обробки м'ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані й запечені.

Під час теплової кулінарної обробки м'яса білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м'язових волокон під час нагрівання зсідаються і витискують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній

речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості вологи перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді. М'ясо вважається готовим, якщо 45% колагену перетвориться на глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами послаблюється і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення залежить від кількості колагену і його стійкості до дії тепла. На стійкість колагену впливають різні чинники: порода, вік, угодованість, стать тварин тощо. Частини м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшуються за 10–15 хв, стійкий — за 2–3 год Процес переходу колагену в глютин починається при температурі понад 50 °С і особливо швидко відбувається при температурі вище 100 °С. Під час смаження м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим, оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин. Колагенові волокна при цьому стають коротшими наполовину, а шматочки м'яса деформуються. Тому для смаження використовують м'ясо, що містить нестійкий колаген. Перед смаженням шматочки його відбивають, роблять надсічки, перерізують сполучну тканину, щоб запобігти деформації. М'ясо з великим вмістом колагену використовують для варіння і тушкування. У кислому середовищі перехід колагену відбувається швидше. Тому перед смаженням м'ясо маринують, а в процесі тушкування додають кислі соуси або томатне пюре. Неповноцінний білок м'яса еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м'яса переходять у відвар. Білки переходять у відвар доти, доки м'ясо не прогріється. Отож солити воду, в якій вариться м'ясо, треба після того, як воно добре прогріється і білки втратять здатність розчинятися.

Під час смаження з поверхні м'яса волога частково випаровується, а частково переміщується вглиб виробів. Вироби слід смажити на добре розігрітій з жиром сковороді при сильному нагріванні. При цьому швидко утворюється кірочка, яка запобігає витіканню клітинного соку. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоїдиновими утвореннями, в ній концентруються білки, мінеральні та екстрактивні речовини м'яса, що надають йому особливо приємного смаку й аромату. Червоний колір м'яса залежить від барвника міоглобіну, внаслідок розпаду якого у процесі теплової обробки він змінюється

◆ Не соліть м'ясо до теплової обробки заздалегідь — від цього виділятиметься м'ясний сік, смак і харчова цінність м'яса погіршаться.

Вміст жиру під час теплової обробки зменшується, оскільки під час смаження він витоплюється, а під час варіння переходить у бульйон і спливає на поверхню. Температура подавання гарячих м'ясних страв 65 °С. *Подають* гарячі м'ясні страви у підігрітих столових мілких тарілках або круглих багатопорційних блюдах. На них спочатку кладуть м'ясо, яке поливають розтопленим жиром або соусом, або соус подають окремо в соуснику. Поряд з м'ясом розміщують гарнір, який поливають жиром. Гарнір соусом не поливають.

§ 2. Варені м'ясні страви

Загальні правила варіння м'яса. Варені другі гарячі м'ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, телятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (І категорії) використовують м'якоть грудинки, лопаткову і підлопаткову частини, крайку, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини, телятини і козлятини — грудинку, шийну і лопаткову частини. У грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М'якоть лопаткової частини і крайки згортають рулетом і перев'язують. Варять м'ясо великими шматками масою 1,5–2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишиться сирою). Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1–1,5 л води). Вода повинна покривати м'ясо повністю. На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15–20 хв солять. Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м'ясо стає м'яким і соковитим. Якщо м'ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон додають біле коріння, моркву і ріпчасту цибулю (за 30–40 хв до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15–20 хв до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою: у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5–2,5 год) залежить від величини шматків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Після варіння із грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон завтовшки 0,5 см по 1–2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання відвідувачам у цьому самому бульйоні при температурі 50–60 °С у закритому посуді.

Втрати маси під час варіння становлять 38–40%.

- Пам'ятайте: у м'ясо, що не зварилося, голка входить важко, а сік, що витікає, має червонуватий колір і зсідається в киплячому бульйоні.
- Не переварюйте м'ясо: під час нарізування на порції переварене м'ясо кришиться і розділяється на волокна.

М'ясо варене. Підготовлені шматки м'яса варять за загальними правилами, охолоджують, нарізують і прогрівають в бульйоні. Подають з гарніром, поливають жиром або соусом. Соус готують на бульйоні, що залишився після варіння м'яса. Яловичину і свинину краще подавати з соусом сметанним з хріном, телятину і баранину — з паровим або білим з яйцем, або білим з м'ятою. Як гарнір до яловичини подають варену картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші; до телятини — припущений рис, або припущений рис, з'єднаний із прогрітим зеленим горошком, припущеною курагою і солодким перцем; до баранини — варені бобові; до свинини — тушковану капусту. Окремо можна подати свіжі, солоні, мариновані овочі, або квашену капусту.

М'ясо варене з цибулею та сметаною. Охолоджене варене м'ясо нарізують по 2–3 шматочки на порцію упоперек волокон, кладуть у сотейник або порційну ско-

вороду, додають смажену цибулю, сметану і доводять до кипіння. Подають з вареною картоплею або комбінованим гарніром.

- Зберігайте нарізані шматочки вареного м'яса в бульйоні при закритій кришці: м'ясо буде соковите і не завітриться.

Сосиски, сардельки варені. З сардельок видаляють шпагат, з сосисок попередньо знімають штучну оболонку, кладуть в окріп, доводять до кипіння, зменшують нагрівання і прогрівають сосиски протягом 3–5 хв, сардельки — 7–10 хв. Щоб запобігти пошкодженню натуральної оболонки і погіршенню смаку, сосиски і сардельки не рекомендується зберігати у гарячій воді. До сосисок чи сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре, або капусту тушковану. Окремо подають гірчицю, або гірчицю з хріном, або соус томатний.

Вимоги до якості варених м'ясних страв. М'ясні продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня не завітрена. Колір м'яса — від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса, коріння, цибулі і спецій. Сосиски і сардельки варені подають цілими, сосиски — без оболонки. Колір — світло-рожевий, консистенція ніжна, соковита, щільна, смак і запах мають відповідати виду виробу, в міру солоний.

Зберігають варені м'ясні продукти не довше як 3 год у невеликій кількості бульйону в посуді із закритою кришкою при температурі 60–65 °С. Для тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не довше як 48 год.

§ 3. Смажені м'ясні страви

Для приготування смажених страв використовують ті частини м'яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м'ясного соку: яловичини — вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги; баранини, телятини, козлятини — усі частини туші, крім шийної, а свинини — і шийну. Під час смаження цих частин колаген встигає перейти у глютин, завдяки чому тканини м'яса розм'якшуються. Смажать м'ясо великими, порційними (натуральними й запанірованими) і дрібними шматочками. Щоб м'ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням. Для смаження використовують сковороди чавунні, листи, електричні сковороди.

Страви з м'яса смаженого великим шматком

Великі шматки м'яса, призначені для смаження, мають бути масою 1–2 кг і приблизно однакової товщини. М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2–3 шматки. Грудинку свинини, баранини, телятини смажать з реберними кістками. Перед смаженням у сирої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізують плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження. Підготовлені шматки м'яса посипають сіллю і перцем чорним меленим, укладають на лист чи сковороду з розігрітим до температури 140–150 °С жиром на відстані 5 см один від одного, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200–250 °С. При таких умовах на поверхні швидко утворюється рум'яна кірочка. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при темпе-

ратурі 150–160°С, періодично (через кожні 10–15 хв) перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється. При такому режимі смаження готове м'ясо буде соковитим і смачним. Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо охолоджують, перед подаванням його нарізують упоперек волокон на порційні шматочки: яловичину смажену по 2–3 шт. на порцію, а свинину і баранину — 1–2 шт. Порційні шматочки м'яса заливають м'ясним соком і прогрівають. *Втрати маси під час смаження м'яса великим шматком становлять 34–35%.* Перед подаванням на тарілку кладуть шматочки м'яса, поливають м'ясним соком, поряд — гарнір. На гарнір до яловичини *подають* картоплю варену або смажену або складні гарніри і додатково стругаций хрін (15–20 г). До баранини *подають* кашу розсипчасту гречану, рис припущений, бобові варені, горох або квасолю варені з томатом і цибулею, картоплю варену або смажену, складні гарніри. Можна подати соус молочний з цибулею (50 г на порцію). До свинини *подають* кашу розсипчасту гречану, бобові варені, картоплю варену або смажену, капусту тушковану або складні гарніри. До телятини можна подати макаронні вироби варені, картоплю в молоці, овочі в молочному соусі, складні гарніри.

Вимоги до якості страв з м'яса, смаженого великими шматками. М'ясо, смажене великим шматком має на поверхні рівномірно обсмажену кірочку. Колір кірочки м'яса свинини — золотисто-коричневий; яловичини — коричневий, на розрізі — сірий. Смак — в міру солоний або малосолоний у потовщеній частині, запах — приємний, властивий смаженому м'ясу. Яловичина і баранина можуть бути добре-, слабко- або середньопросмаженими, а свинина — добре просмаженою. Під час порціонування м'ясо нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмаженого — від рожевого до сірого, у добре просмаженого — від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньопросмаженого м'яса соковитіша. Зовнішній шар злегка хрусткий. М'ясо полите м'ясним соком, гарнір викладений акуратно збоку.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають 3 год гарячими, для тривалішого зберігання їх охолоджують і зберігають на холоді 48 год. *Перед подаванням* розігрівають.

Страви з м'яса, смаженого натуральними порційними шматочками

Порційні шматочки натурального м'яса смажать основним способом (жиру беруть 5–10% маси м'яса) на сковородах, листах, електричних сковородах у гриль-апаратах, або на відкритому вогні (стейки). Підготовлені порційні шматочки посипають сіллю і перцем чорним меленим, кладуть на розігріту до 180°С сковороду або лист із жиром і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Втрати маси під час смаження м'яса натуральними порційними шматочками становлять 37%. Подають* з простим або складним овочевим гарніром, поливають м'ясним соком, маслом, або підливають соус. Соус можна подати окремо в соуснику (50, 75 або 100 г на порцію).

Біфштекс натуральний. Підготовлений напівфабрикат кладуть на добре розігріту із жиром сковороду і смажать на сильному вогні з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Залежно від замовлення споживача виріб може бути з кров'ю, напівпросмаженим або повністю просмаженим. Тривалість теплової обробки для порційних шматочків різної міри готовності: з кров'ю 5–7 хв (на поверхні м'яса утворюється рум'яна кірочка, при надавлюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік); *напівпросмажених* — 7–10 хв (при надавлюванні виділяється сік ко-

ричнево-сіруватого кольору); *просмажених до повної готовності* — 10–15 хв (при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік). *Маса смаженого м'яса* — 100, або 79, або 50 г. *Подають* м'ясо з гарніром, поливають м'ясним соком, або подають окремо соус лимонний (кремовий) або соус Ремікс (червоний). Зверху на м'ясо можна покласти зелене масло (15 г). Гарніри: картопля смажена основним способом, картопля смажена у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складний гарнір. Окремо подають струганий хрін. *Технологія приготування соусу лимонного*: цукор з'єднують з соком лимона, доводять до кипіння помішуючи, додають вершки і варять до загусання при помішуванні.

Філе. Підготовлений напівфабрикат смажать з обох боків на добре розігрітій сковороді із жиром, до необхідної міри готовності, так само, як біфштекс (згідно із замовленням). *Маса смаженого м'яса — 100, або 79, або 50 г. Подають* філе так само, як біфштекс.

Лангет. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій із жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки з обох боків (8 хв). *Маса смаженого м'яса — 100, або 79, або 50 г. Подають* з гарніром і м'ясним соком. Гарніри: картопля смажена основним способом, картопля смажена у фритюрі, крокети картопляні, томати, кабачки, баклажани смажені, складний гарнір. Лангет можна подати з *помідорами (без шкірочки)*, які розрізують навпіл, смажать і кладуть зверху на м'ясо, або соусом лимонним (кремовий), або Ремікс (червоний), або сметанним з цибулею, яким поливають лангет, або подають його окремо.

Антрекот. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій із жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки з обох боків. *Маса смаженого м'яса — 100, або 79, або 50 г. Подають* антрекот з гарніром і струганим хріном, поливають м'ясним соком. Гарніри: картопля в молоці, картопля, смажена основним способом і у фритюрі, кабачки або гарбуз тушковані в сметані, складні гарніри. Зверху на м'ясо можна покласти шматочок зеленого масла або яєчню або ріпчасту цибулю фрі.

Ескалоп. Підготовлений напівфабрикат смажать з обох боків до готовності на розігрітій сковороді з жиром. *Маса смаженого ескалопа зі свинини — 100, або 85, або 54; з баранини або телятини — 100, або 79, або 50 г.*

Перед подаванням на тарілку кладуть крутон з пшеничного хліба, зверху — ескалоп, поливають його м'ясним соком, поряд – картоплю смажену або фрі, або складний овочевий гарнір.

Котлети натуральні. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 10–12 хв. *Маса смажених котлет (маса м'яса+маса кісточки) з баранини — 100+12, або 71+12, або 50; із свинини —100+20, або 71+20, або 54; з телятини —100+20, або 66+20, або 50 г.*

Перед подаванням на тарілку кладуть котлету і поливають її вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку. На гарнір подають картоплю смажену або варену, або складний гарнір з овочів.

Страви з м'яса, смаженого запанірованими порційними шматочками.

Запаніровані м'ясні напівфабрикати порційними шматочками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. М'ясо треба смажити доти, доки на його поверхні не утворяться прозорі бульбашки жиру. *Перед подаванням* смажені запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

Ромштекс. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Маса смаженого ромштекса –125, або 91, або 58 г. Подають* з гарніром. Ромштекс поливають жиром. Гарніри: каші розсипчасті, або бобові варені, картопля варена, або смажена основним способом, або у фритюрі, овочі варені з жиром, або у молочному соусі, складний гарнір.

Битки київські. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Маса смажених битків — 75. Втрати маси — 12%. Перед подаванням* битки поливають маслом вершковим або маргарином. Гарнір — комбінований.

Котлета відбивна. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. *Маса смажених котлет (маса м'яса + маса кісточки): зі свинини, телятини — 125+20, або 77+20, або 58; з баранини —125+12, або 79+12, або 56. Втрати маси котлет зі свинини, телятини — 22%, з баранини — 27%. Перед подаванням* на порційне блюдо або тарілку кладуть котлету і поливають її вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку. На гарнір подають картоплю смажену, або варену, або складний гарнір з овочів. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі в маслі або розсипчастий рис, квасолю у томаті чи маслі, до котлет зі свинини і телятини — картоплю у молоці або овочі у молочному соусі.

Шніцель відбивний. Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення золотистої кірочки. Маса смаженого шніцеля із свинини або телятини — 171, або 125, або 80 г, із баранини — 179, або 125, або 80 г. Втрати маси шніцеля із свинини або телятини — 27%, із баранини — 30%. *Подають* з гарніром. Шніцель поливають жиром. Гарніри: картопля варена, або смажена основним способом або у фритюрі, овочі варені з жиром або у молочному соусі, складні гарніри. Можна подати прогріті з жиром і цедрою каперці і шматочок лимона без шкірочки.

Вимоги до якості м'ясних страв, смажених запанірованими порційними шматочками. Паніровані смажені страви мають відповідну форму, яка зберігається, з рівними не піднятими краями, поверхня рівна, з хрусткою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах властиві м'ясу, смаженому в сухарях, який поєднується з ароматом відповідних інгредієнтів. Допускається присмак жирів, які використовувалися для смаження. Консистенція виробів пружна, м'ясо м'яке, соковите. Паніровані порційні вироби треба смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

Страви з м'яса смаженого дрібними шматочками.

М'ясо дрібними шматочками смажать основним способом, або у гриль-апараті, або на відкритому вогні. Для смаження основним способом нарізане м'ясо кладуть на добре розігріту із жиром сковороду завтовшки 1–1,5 см, щоб м'ясо швидше підсмажилося і менше втрачало м'ясного соку. Смажать м'ясо на сильному вогні, помішуючи кухарською лопаточкою. Для смаження у гриль-апараті або на відкритому вогні нарізані шматочки м'яса нанизують на рожен. Для рівномірного просмажування м'яса рожен періодично покручують. *Втрати маси — 37–40%.*

Бефстроганов. Підготовлений напівфабрикат кладуть тонким рівним шаром на добре розігріту із жиром сковороду, посипають сіллю і перцем чорним меленим і смажать 3–4 хв при безперервному помішуванні, потім додають пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, заливають соусом сметанним, додають соус

гострий і доводять до кипіння. *Маса смаженого м'яса — 100, або 75, або 50 г. Втрати маси — 40%. Подають* м'ясо разом із соусом у порційній сковороді, яку ставлять на закусочну тарілку, покриту вирізаною паперовою серветкою. На гарнір окремо *подають* смажену картоплю у фритюрі або смажену картоплю основним способом із вареної або із сирої. Можна подати картопляні крокети.

Підсмажка. Підготовлений напівфабрикат кладуть на розжарену сковороду з жиром, посипають сіллю, перцем чорним меленим і смажать майже до готовності. Потім додають нашаткований пасеровану ріпчасту цибулю, томатне пюре і смажать ще 2–3 хв до готовності. Маса смаженого м'яса — 100, або 75, або 50 г. *Втрати маси — 40%. Подають* м'ясо разом із соусом. Гарнір (картоплю смажену або розсипчасту кашу) *подають* окремо.

Шашлик з яловичини. Підготовлений напівфабрикат смажать з усіх боків до готовності на розігрітій з жиром сковороді або в гриль-апаратах. *Маса смаженого м'яса — 100 або 75 г, маса смаженого сала шпик — 35 або 25 г. Перед подаванням* на середину блюда або тарілки кладуть розсипчасту рисову кашу або рис припущений, на неї — шашлик, зверху викладають кільця смаженої у фритюрі цибулі, поливають м'ясним соком, окремо *подають* соус гострий (кетчуп або ткемалі).

Шашлик з баранини (по-кавказьки). Підготовлені замариновані кубики м'яса нанизують на рожен, посипають сіллю і перцем і смажать над розжареним вугіллям, періодично покручуючи рожен для рівномірного просмажування. Маса смаженого м'яса — 100 або 75 г. *Подають* шашлик з маринованою ріпчастою (кільця) або зеленою (стебло) цибулею, свіжими або маринованими помідорами (без шкірочки), огірками, часточкою лимона. Окремо *подають* соус ткемалі або сушений мелений барбарис.

Шашлик із баранини, або свинини із ріпчастою цибулею. Замариновані кубики м'яса і кільця ріпчастої цибулі нанизують на рожен чергуючи. Далі готують і подають так само, як шашлик по-кавказьки. *Подають* так само, як шашлик по-кавказьки.

Бефстроганов — готове м'ясо разом зі сметанним соусом, гарнір поданий окремо. Смак злегка гострий, в міру солоний. Запах — смаженого м'яса з ароматом сметани, пасерованої цибулі і спецій. Колір м'яса — світло-коричневий, соусу — оранжевий, з матовим відтінком. Консистенція — шматочки м'яса м'які, без грубих плівок і сухожилок; соус — однорідний, в'язкий, рівномірно покриває шматочки м'яса. Підсмажка — м'ясо разом з томатним пюре і пасерованою цибулею доведено до готовності і подано в порціонній сковороді, гарнір поданий окремо. Смак і запах — смаженого м'яса, смак гострий, з ароматом пасерованої цибулі і томату. Колір м'яса — коричневий, соусу — від світло-коричневого до коричневого. Консистенція — шматочки м'яса м'які, без грубих плівок і сухожилків, пасерована цибуля рівномірно покриває шматочки м'яса. *Шашлики* — шматочки м'яса мають засмажену кірочку. Смак і запах — властивий м'ясу, смаженому над вугіллям, смак гострий, з ароматом прянощів, приправ. Колір коричневий. Консистенція соковита, м'яка.

Дрібні шматочки м'яса треба смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

§ 4. Тушковані м'ясні страви

Загальні правила тушкування м'яса. Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, крайку

яловичини; лопаткову, шийну частину, грудинку телятини, баранини, козлятини, свинини. Ці частини м'яса містять багато сполучної тканини і при смаженні не розм'якшуються. Тушкують великими, порційними і дрібними шматочками. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на розігрітій з жиром сковороді на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки, а потім тушкують. Для деяких страв перед обсмажуванням шматочки м'яса шпигують білим корінням, морквою, часником, салом шпик, цибулею. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, корінь петрушки або селери, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, ясенець, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться. Прянощі, зелень петрушки і селери (зв'язані в пучок) додаються за 15–20 хв до закінчення тушкування.

- Не забувайте обсмажити м'ясо до рум'яної кірочки перед тушкуванням: кірочка запобігає швидкому проникненню пари всередину шматка та виділенню з нього екстрактивних і поживних речовин у підливу.

Підсмажене м'ясо й овочі заливають бульйоном або водою так, щоб дрібні шматочки були покриті повністю, а великі — наполовину (60–150 г рідини на порцію). М'ясо тушкують на слабкому вогні у посуді із закритою кришкою. Сильне кипіння призводить до втрати аромату і надмірного википання. Великі шматки м'яса у процесі тушкування кілька разів перевертають. Для розм'якшення сполучної тканини і надання гостроти до м'яса додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом з соком і квасом. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з'єднують з пасерованим борошном, варять 25–30 хв, протирають, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15–20% загальної кількості), враховуючи википання.

М'ясо тушкують двома способами: з овочевим гарніром або кашею і разом з ним відпускають та без гарніру (його готують окремо і подають з тушкованим м'ясом, яке поливають соусом, в якому його тушкували). Страви, які готують першим способом, більш ароматні й соковиті. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщиках із щільно закритими кришками. *Подають* у горщиках, які перед подаванням ставлять на закусочну тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою. *Маса готового м'яса на порцію, г: 100, 75, 50: Втрати маси м'яса* — 30%.

М'ясо тушковане. Підготовлені великі шматки м'яса посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують і тушкують з додаванням бульйону або води, пасерованих овочів (цибуля, корінь петрушки або селери, морква) і томатного пюре до готовності. На бульйоні, який залишився після тушкування, готують соус. Готове м'ясо нарізують упоперек волокон на порційні шматочки (1–2 шматочки на порцію), заливають соусом і доводять до кипіння. *Відпускають* з соусом і гарніром. Гарніри: макаронні вироби варені, картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (з вареної або з сирої), овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, капуста тушкована, буряки тушковані.

Яловичина, шпигована часником і салом. Великі шматки м'яса збризкують оцтом і залишають у холодному місці на 1–1,5 год для маринування. Потім шпигують часником, салом шпик, солять й обсмажують у жаровій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється під час смаження. Підсмажене м'ясо

кладуть у сотейник, заливають наполовину гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають. Перед закінченням тушкування додають пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сметану, перець чорний горошком, лавровий лист. Готове м'ясо охолоджують, нарізують шматочками упоперек волокон по 2–3 шт. на порцію, заливають соусом, в якому його тушкували, і доводять до кипіння. *Подають* з соусом і комбінованим гарніром.

Яловичина тушкована в кисло-солодкому соусі. Нарізане на порційні шматочки м'ясо обсмажують, додають перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, томатне пюре, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують на слабкому вогні 1 год Потім додають подрібнені сухарі, оцет, цукор і продовжують тушкування до готовності м'яса. В кінці тушкування кладуть лавровий лист. *Подають* тушковане м'ясо з гарніром (картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена з вареної, картопля смажена з сирої, овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, гарбуз, кабачки, баклажани смажені, макаронні вироби варені, каші розсипчасті) і поливають підливою, в якій тушкувалося м'ясо.

Битки українські. Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем чорним меленим і злегка обсмажують. Сало шпик нарізують тоненькими пластинками, ріпчасту цибулю — кільцями і злегка підсмажують. На дно сотейника кладуть пластинки сала, зверху битки, на них цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають товчений часник. *Перед подаванням* на тарілку кладуть скибочку підсмаженого пшеничного хліба без скоринки, на нього — биток з цибулею і салом, поряд — гарнір (картопля, або капуста тушкована, або комбінований).

Крученики відбивні (зрази відбивні). Підготовлений напівфабрикат, обсмажують і тушкують 1 год з додаванням пасерованих овочів і томатного пюре, води або бульйону. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. З кручеників знімають нитки. Підготовленим соусом заливають крученики, додають перець духмяний і чорний горошком і тушкують ще 30–35 хв. За 5–10 хв до готовності кладуть лавровий лист. *Подають* з соусом і гарніром. Гарніри: каші розсипчасті, картопляне пюре.

Крученики волинські. Підготовлений напівфабрикат кладуть у сотейник, ставлять у жарову шафу, щоб сало добре зарум'янилося (топлене сало стікає на м'ясо з начинкою і насичує їх). Потім крученики заливають гарячим бульйоном і тушкують до готовності, знімають нитки. *Подають* із комбінованим гарніром і підливою, у якій вони тушкувалися.

Вертуни переяславські. Підготовлений напівфабрикат обсмажують у жаровій шафі, потім викладають у сотейник, заливають соусом сметанним з томатом і тушкують до готовності. З готових вертунів знімають нитку. *Перед подаванням* на тарілку кладуть вертуни з соусом, поряд — гарнір (картоплю смажену чи тушковану або картопляне пюре).

- Тушкуйте м'ясо при закритій кришці, щоб не вивітрився його аромат.
- Не допускайте бурхливого кипіння рідини при тушкуванні: м'ясо втратить аромат, а рідина швидко википить.
- Якщо під час тушкування м'яса википіла рідина, долийте гарячого бульйону або води.

Печеня по-київськи. Оброблену велику картоплю, нарізану часточками, а дрібну цілою обсмажують до утворення рум'яної кірочки, кладуть у горщик, додають нарізане скибочками і обсмажене до напівготовності м'ясо (2 шт. на порцію), варені подрібнені гриби, пасеровані цибулю ріпчасту і томатне пюре, січену зелень, сіль, перець, заливають сметаною і грибним відваром. Горщик закривають кришкою або замішують пісне тісто, тонко його розкачують у вигляді кружальця, яким накривають горщик, краї щільно притискують, поверхню тіста змащують яйцями і тушкують у жаровій шафі 20–25 хв. *Подають* печеню в горщику на підставній тарілці.

Печеня по-домашньому. М'ясо, нарізане кубиками, посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують, додають томатне пюре, заливають гарячою водою, і тушкують до напівготовності, додають дрібно нарізані гриби. Картоплю і моркву нарізують часточками або кубиками, цибулю часточками. Картоплю обсмажують, цибулю і моркву пасерують. Овочі з'єднують, перемішують. Підготовлене м'ясо й овочі кладуть у порційний горщик шарами так, щоб знизу і зверху були овочі, додають грибний відвар, сіль (продукти мають бути вкриті рідиною) і тушкують до готовності під кришкою. За 5–10 хв до закінчення тушкування кладуть перець чорний горошком і лавровий лист. Готову печеню заправляють товченим часником. *Подають* у горщику, який ставлять на тарілку. Страву можна готувати без томатного пюре. Окремо *подають* солоні або свіжі огірки.

Гуляш. Нарізане кубиками по 20–30 г м'ясо викладають на розігріту із жиром сковороду шаром 1–1,5 см, посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують, перекладають у сотейник, заливають бульйоном або водою, додають пасероване томатне пюре і тушкують у закритому посуді 1 год На бульйоні, що залишився після, тушкування м'яса, готують соус. Для цього у тушковане до напівготовності м'ясо додають розведену борошняну червону пасеровку, пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець чорний горошком, перемішують і тушкують 25–30 хв до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. Гуляш із яловичини можна заправити розтертим часником. Гуляш можна готувати зі сметаною. *Подають* гуляш із соусом і гарніром (каша розсипчаста, або картопляне пюре, або макарони варені, картопля смажена основним способом із сирої або овочі варені з жиром або капуста тушкована).

Азу. М'ясо, нарізане брусочками по 10–15 г, обсмажують, заливають гарячим бульйоном або водою, додають пасероване томатне пюре і тушкують майже до готовності при слабкому кипінні у посуді при закритій кришці. Потім додають розведену охолодженим бульйоном борошняну пасеровку, перемішують, кладуть солоні огірки, нарізані соломкою, пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, обсмажену картоплю, нарізану брусочками, сіль, перець чорний горошком і тушкують 15–20 хв. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і заправляють розтертим часником. *Подають* азу разом із соусом і овочами.

Рагу з баранини або свинини. Шматочки м'яса разом з кісточками баранини масою 20–30 г або свинини масою 30–40 г обсмажують, заливають гарячим бульйоном, додають томатне пюре і тушкують 30–40 хв. Потім додають розведену охолодженим бульйоном борошняну пасеровку, перемішують, кладуть пасеровані цибулю, моркву, петрушку, ріпу (її заздалегідь бланшують), нарізані часточками і тушкують ще 10 хв. Після цього закладають обсмажену картоплю, нарізану часточками, доводять до готовності. В кінці тушкування в рагу можна додати смажені кабачки і баклажани, бланшований солодкий перець і сирі помідори без шкірочки, варену стручкову квасолю, відповідно зменшивши норму картоплі, моркви, ріпи. *Подають* страву разом з гарніром і соусом. М'яса має бути

2–3 шматочки на порцію. В разі масового приготування м'ясо з соусом і овочі тушкують окремо. *Перед подаванням* у тарілку кладуть м'ясо разом з соусом, поряд — гарнір (овочі тушковані).

Плов. М'ясо, нарізане шматочками по 20–30 г, посипають сіллю і перцем і обсмажують, додають пасеровані з томатним пюре моркву і цибулю ріпчасту. М'ясо і овочі перекладають у широкий з товстим дном посуд, заливають бульйоном або водою (рідини має бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої рисової каші), доводять до кипіння і всипають перебраний промитий рис, додають перець горошком і лавровий лист. Варять до напівготовності. Після того, як рис вбере всю рідину, посуд закривають кришкою, поміщають на лист з водою і ставлять у жарову шафу на 25–40 хв. *Перед подаванням* плов розпушують кухарською виделкою, рівномірно розподіляючи м'ясо, рис і овочі, порціонують і кладуть у тарілку гіркою. Плов можна приготувати без томату, замінивши його кислими ягодами (барбарисом, чорною смородиною).

Вимоги до якості страв з тушкованого м'яса. Тушковане м'ясо великим шматком на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Нарізують його упоперек волокон на рівні шматочки і заливають підливою. Порційні шматочки відповідної форми, крученики у вигляді маленьких ковбасок, крученики волинські загорнуті в тоненькі шматочки сала, сало підрум'янене, вироби залиті підливою, Овочі і м'ясо, тушковані разом, нарізані відповідною формою, яка зберігається, м'які, колір овочів від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, смак в міру солоний, гострий, консистенція м'яка, соковита. Соус — однорідний, червонуватого кольору. Тушковані страви зберігають не довше як 2 год.

5. Запечені м'ясні страви

Загальні правила запікання м'яса. М'ясо і м'ясопродукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами з підливою або без неї, в порційних сковородах або на листах, змащених жиром, у жаровій шафі при температурі 220–280°С. Деякі страви перед запіканням посипають тертим твердим сиром, який під час нагрівання плавиться і надає страві особливо привабливого зовнішнього вигляду і пікантного смаку. Страви відпускають у тих самих сковородах, в яких вони запікалися. Порційні сковороди розміщують на закусочні тарілки, накриті вирізаними паперовими серветками. Якщо страви запікали на листах, то їх порціонують і перекладають у підігріті столові мілкі тарілки, в яких і *Подають.* Під час запікання всі компоненти мають прогріватися до температури не нижче як 90°С. Перед подаванням запечені м'ясні страви поливають розтопленим вершковим маслом. Зовнішньою ознакою готовності запечених страв є утворення на поверхні рум'яної кірочки.

Душенина по-запорізьки. Підготовлений напівфабрикат обсмажують, потім перекладають на порційну сковороду (2 шматочки на порцію), змащують частиною майонезу, зверху кладуть варені буряки, натерті на терці з великими отворами, потім ріпчасту цибулю, поливають майонезом, що залишився, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі. *Подають* страву у порційній сковороді, в якій запікали. Її ставлять на закусочну тарілку, яку накривають вирізаною паперовою серветкою.

М'ясо пікантне. Напівфабрикат обсмажують на добре розігрітій з жиром сковороді з обох боків до рум'яної кірочки. Обсмажені шматочки м'яса перекладають на змащений жиром лист з високими бортиками в один шар. На середину кожного шматочка м'яса кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, поливають майонезом, посипають тертим твердим сиром і запікають у жаровій шафі 10–15 хв при температурі 200°С. Готове м'ясо *подають* з комбінованим овочевим гарніром.

Баранина або телятина, запечена в молочному соусі. М'ясо баранини, або козлятини, або телятини (лопаткова частина) варять, охолоджують і нарізують на порційні шматочки (1–2 на порцію). Картоплю нарізують кружальцями і смажать. На змащену жиром порційну сковороду наливають трохи соусу молочного, кладуть 1–2 шматочки вареного м'яса, навкруги викладають кружальця смаженої картоплі. М'ясо і картоплю заливають соусом молочним, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають до утворення рум'яної кірочки. *Подають* страву у порційній сковороді, в якій запікали.

Вимоги до якості запечених м'ясних страв. Запечені м'ясні страви під підливою мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, соковита. Не допускається висихання підливи. Колір на розрізі світло-коричневий. Смак і запах властиві запеченим продуктам з ароматом підливи і спецій. Страви, які запікали під твердим сиром, мають привабливий зовнішній вигляд завдяки розплавленому сиру і пікантний смак, консистенція м'яка, соковита. Запечені м'ясні страви зберігають не довше як 2 год.

§ 6. Страви із січеного натурального м'яса

Страви із січеного м'яса смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом або у фритюрі безпосередньо перед подаванням, оскільки під час тривалого зберігання погіршується їхній смак. Смажені вироби доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів із січеного натурального м'яса становлять 30%. Органолептичними ознаками готовності виробів із січеного м'яса є: виділення світлого соку в місці проколювання і сірого кольору на розрізі; на поверхні готових виробів утворюються бульбашки жиру. *Перед подаванням* натуральні січені вироби поливають жиром або м'ясним соком. На гарнір *подають* картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсипчасті каші.

Біфштекс січений (січеники з яловичини натуральні). Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5–7 хв. *Перед подаванням* на тарілку кладуть біфштекс, поливають його м'ясним соком. На гарнір *подають* розсипчасту кашу, зварені макарони, картоплю варену або смажену, овочі смажені або складний гарнір. Біфштекс можна подавати з яйцем (40 г) або цибулею, смаженою у фритюрі (35 г). Страву прикрашають гілочкою петрушки фрі. *Маса смаженого біфштекса — 100, або 70, або 53 г.*

Котлети натуральні січені (з баранини або свинини). Підготовлений напівфабрикат у вигляді котлет (без паніровки) смажать основним способом з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5–7 хв. *Перед подаванням* на тарілку кладуть котлету, поливають її м'ясним соком. На гарнір *подають* розсипчасту кашу, зварені макаронні вироби, бобові варені, картоплю варену або смажену (звареної або сирої), овочі припущені, або смажені, або складний гарнір. *Маса смажених котлет — 100, або 75, або 50 г.*

Січеники полтавські. Напівфабрикат овально-приплюснутої форми обкачують у сухарях і смажать основним способом з обох боків до готовності. *Перед подаванням* на тарілку кладуть січеники, які поливають вершковим маслом, поряд — смажену картоплю. Страву прикрашають гілочкою петрушки фрі. *Маса смажених січеників — 75 г.*

Шніцель натуральний січений. Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають* з гарніром. Шніцель поливають маслом вершковим або маргарином столовим. Гарніри — каші розсипчасті, бобові варені, макаронні вироби варені, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (з вареної або сирої), овочі варені з жиром, капуста тушкована, комбінований овочевий гарнір. *Маса смаженого шніцеля — 125, або 100, або 75 г.*

Биточки по-селянськи. Напівфабрикати у вигляді биточків панірують у борошні й смажать з обох боків основним способом. Варені гриби дрібно нарізують і обсмажують разом із цибулею і томатним пюре. Обсмажені биточки перекладають у посуд, додають підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують 10–15 хв. Для гарніру картоплю і моркву нарізують кубиками або часточками, обсмажують окремо майже до готовності, додають подрібнену ріпчасту цибулю, пасероване томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування додають перець чорний горошком і лавровий лист. *Маса готових биточків — 75 г. Подають* биточки з тушкованими овочами і підливою, у якій вони тушкувалися.

Ковбаски львівські. Напівфабрикати у вигляді ковбасок змочують в яйцях, панірують у сухарях і смажать у жирі до готовності. *Перед подаванням* у тарілку кладуть ковбаски, поливають їх вершковим маслом, вершковим або столовим маргарином, поряд — комбінований гарнір. Можна відпускати з млинцями. *Маса смажених ковбасок — 125 г.*

Вимоги до якості страв із січеної маси. Страви із січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Смак у міру солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі світло- або темно-сірий. Консистенція соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків. Страви із січеної натуральної маси треба смажити перед подаванням, допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

§ 7. Страви з котлетної маси

Вироби з котлетної маси, так само, як і вироби з натуральної січеної маси, смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом і доводять до готовності у жаровій шафі безпосередньо перед подаванням, щоб не погіршився їхній смак. Готовності виробів з котлетної маси визначають так само, як і виробів з натуральної січеної маси. *Втрати маси під час смаження — 19%. Перед подаванням* вироби з котлетної маси кладуть на тарілку, поряд — гарнір. Вироби поливають маслом вершковим або маргарином столовим, або відпускають із соусом, який підливають до виробів. Гарніри — каші розсипчасті, бобові варені, макаронні вироби варені, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (з вареної або сирої), овочі варені з жиром, капуста тушкована, комбінований овочевий гарнір. Соуси: томатний, сметанний, сметанний з цибулею, сметанний з цибулею і томатом.

Котлети, биточки, шніцелі (з котлетної маси). Підготовлені напівфабрикати обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки на добре розігрітій із жиром

сковороді, доводять до готовності в жаровій шафі. *Подають* з гарніром. Вироби поливають маслом вершковим, або маргарином столовим, або підливають до них соус. *Маса смажених виробів —100, або 75, або 50 г.*

Биточки, запечені під сметанним соусом з рисом (по-козацьки). Зварену рисову розсипчасту кашу заправляють пасерованим томатом, кладуть її на порційну сковороду, змащену жиром, зверху викладають обсмажені биточки, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром і запікають. *Подають* у порційній сковороді, в якій запікали. *Маса смажених виробів — 100 або 50 г.*

Тюфтельки. *Варіант 1.* Тюфтельки (з котлетної маси) у вигляді кульок панірують у борошні, обсмажують, перекладають у сотейник в 1–2 шари, заливають соусом томатним або сметанним з томатом і тушкують 8–10 хв у жаровій шафі. *Подають* з гарніром і соусом, в якому вони тушкувалися, посипають посіченим часником. *Маса готових кульок — 115 або 60 г.*

Варіант 2. Тюфтельки, приготовлені з маси без хліба з додаванням рисової розсипчастої каші, готують і подають так, як у варіанті 1.

Зрази січені (січеники з начинкою). Підготовлені напівфабрикати смажать основним способом і доводять до готовності у жаровій шафі. *Подають* з гарніром по 2 шт. на порцію. Вироби поливають маслом вершковим або маргарином столовим, або підливають до них соус. *Маса смажених січеників з начинкою — 140 або 70 г.*

Рулет з макаронами або яйцями. Сформований рулет кладуть на змащений жиром лист рубцем донизу, змащують яйцем, посипають меленими сухарями, збризкують жиром, роблять проколи, щоб виходила пара, і запікають 30–40 хв при температурі 180–200 °С. Готовий рулет трохи охолоджують і нарізують на порції. *Перед подаванням* рулет кладуть на тарілку і поливають соусом томатним, сметанним, сметанним з цибулею. Можна подавати з гарніром — картоплею вареною, картопляним пюре, овочами вареними. *Маса готового рулету з макаронами — 275 або 175; з яйцями — 235 або 145 г.*

Вимоги до якості страв з котлетної маси. Вироби з котлетної маси зберігають форму, поверхня не розтріскана, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі сірий. Вироби із свинини на розрізі світло-сірі. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути кислого присмаку і запаху хліба. Консистенція соковита, пухка, кірочка хрустка, однорідна маса без кусочків м'яса, хліба і сухожилків. Страви із котлетної маси треба смажити перед подаванням, допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

◆ Пам'ятайте: поверхню рулету треба змастити яйцем, посипати сухарями і скропити жиром, щоб під час запікання утворилася рум'яна кірочка.

§ 8. Страви з субпродуктів

Язик варений з соусом. Язики, підготовлені для варіння, кладуть у посуд, заливають гарячою водою, доводять до кипіння і знімають піну. Додають сирі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, зменшують нагрівання і варять до готовності. Наприкінці варіння солять. Тривалість варіння залежить від виду язиків і коливається від однієї до трьох годин. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв і обчищають. Язики нарізують упоперек волокон на шматочки (2–3 шт. на порцію), заливають невеликою кількістю бульйону і доводять до кипіння. До подавання зберігають у бульйоні. *Подають* з гарніром (картопляне пюре, варена

картопля, овочі у молочному соусі, бобові варені з жиром). Язик поливають соусом сметанним із хріном, гарнір — жиром.

Печінка, шпигована салом. Печінку (великий шматок) шпигують салом, натирають сіллю та перцем, обсмажують разом із цибулею, заливають бульйоном і тушкують 20–25 хв, готову печінку ріжуть на порції. *Подають* з картопляним пюре, цибулею і соком, який утворився під час тушкування.

Печінка, смажена з жиром або цибулею. Печінку нарізують на шматочки (1–2 шт. на порцію), свинячу печінку заздалегідь бланшують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать з обох боків до готовності. *Перед подаванням* на тарілку кладуть смажену печінку і поливають її розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю, поряд — гарнір (картопля смажена, або варена, або картопляне пюре, або розсипчаста каша.

- Не пересмажуйте печінку: вона стане твердою.

Легені смажені. Оброблені легені кладуть у гарячу підсолену воду, додають нарізані цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності (близько двох годин). Наприкінці кладуть лавровий лист і перець горошком. Зварені легені охолоджують, нарізують на порційні шматочки завтовшки 1,5 см, панірують у борошні, змочують у льєзоні, панірують у сухарях і смажать у жирі. *Подають* з картоплею смаженою, картопляним пюре або комбінованим овочевим гарніром. Легені поливають жиром або подають окремо соус.

Мозок варений. Оброблений мозок кладуть у холодну підкислену оцтом воду, додають моркву, цибулю, петрушку, доводять до кипіння і варять до готовності при слабкому кипінні 10–15 хв. Наприкінці варіння (за 5–10 хв до закінчення) додають сіль, спеції. Зберігають мозок у тому самому відварі. *Перед подаванням* зварений мозок розділяють на часточки, зверху кладуть скибочки варених печериць або білих грибів і поливають вершковим маслом, підсмаженим із сухарями чи підливою. Можна подавати без грибів. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена, рис припущений. Можна подавати з соусом білим основним, паровим, томатним.

Мозок, смажений основним способом. Варений мозок охолоджують, нарізують на порції скибочками, посипають сіллю, обкачують у борошні і обсмажують у жирі до утворення рум'яної кірочки. *Перед подаванням* на тарілку кладуть смажений мозок, який поливають жиром, часточку лимона і гарнір (каші розсипчасті або картопляне пюре, картопля смажена (з вареної), картопля смажена (з сирої), складний гарнір). Окремо можна подати соус томатний.

Мозок, смажений у фритюрі. Охолоджений варений мозок цілим чи половинками, або нарізаний по одному шматочку на порцію завтовшки 1–1,5 см посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у мелених сухарях і смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки. *Подають* так само, як мозок смажений.

Нирки смажені з помідорами або лимонним соком. Оброблені нирки яловичини заливають холодною водою і доводять до кипіння, потім воду зливають, нирки промивають і знову заливають свіжою водою (3 л води на 1 кг нирок) і варять до готовності. Варені яловичі або сирі баранячі, телячі і свинячі нирки нарізують скибочками, посипають сіллю і перцем чорним меленим і смажать 3–6 хв. Смажені нирки подають зразу, оскільки під час зберігання їхній смак швидко погіршується. *Перед подаванням* на нирки кладуть половинки обсмажених помідорів

без шкірочки або поливають їх лимонним соком (можна відпускати без лимонного соку). На гарнір подають картопляне пюре або картоплю варену, картоплю смажену з вареної або сирої, крокети картопляні, овочі варені з жиром.

Печінка тушкована в соусі. Оброблену печінку нарізують на порційні шматки, посипають сіллю, перцем, панірують в борошні і обсмажують з обох боків до напівготовності (5–10 хв). Потім печінку заливають соусом сметанним, або сметанним з цибулею, або сметанним з томатом і цибулею і тушкують протягом 15–20 хв. *Подають* з соусом, в якому вона тушкувалася, і гарніром. Гарніри — каші розсипчасті, картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (із вареної), картопля смажена (із сирої), овочі варені з жиром.

Вимоги до якості страв із субпродуктів. Язик нарізаний тонкими шматочками, смак і запах властивий вареному язику, смак у міру солоний, з ароматом спецій, коріння і цибулі. Колір від світло-сірого до сірого. Консистенція пружна, м'яка, соковита. Страви з печінки мають смак і запах смаженої печінки з ароматом продуктів, з якими їх готували, і соусів. Колір на розрізі від світло-сірого до темно-коричневого. Консистенція м'яка, соковита. Мозок варений має смак і запах, властиві вареному мозку з ароматом спецій, коріння, цибулі. Колір світло-сірий. Консистенція м'яка, ніжна, соковита. Мозок смажений на поверхні має кірочку золотистого кольору, на розрізі колір від світло-сірого до сірого. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка. Нирки смажені з помідорами або лимонним соком нарізані скибочками, смак і запах властиві ниркам з помідорами або лимонним соком, злегка гострий. Колір нирок сірий. Консистенція м'яка.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Чим цінні страви з м'яса?
2. Які зміни відбуваються у м'ясі під час теплової обробки?
3. Яких правил слід дотримуватися під час варіння м'яса? Як подають варене м'ясо?
4. Які правила смаження м'яса?
5. Як готують і подають Битки українські?
6. Чим відрізняється Печеня по-домашньому від Печені по-київськи?
7. Як готують і подають Битки по-селянськи, Січеники полтавські, Ковбаски львівські?
8. Які страви готують із субпродуктів? Яка технологія приготування і правила їх подавання?
9. Розрахуйте кількість м'яса, води і хліба для приготування 5,65 кг котлетної маси для січеників із начинкою. Скільки порцій, січеників із начинкою можна приготувати з цієї маси?
10. Визначіть відмінні особливості в приготуванні і подаванні страв: Бефстроганов, Підсмажки, Азу, Гуляш, Плов. Дані занесіть в таблицю за зразком:

Страва	Відмінні особливості приготування і подавання страв

11. Для чого маринують м'ясо для шашликів? Як готують і подають шашлики?

РОЗДІЛ 10

СТРАВИ З ПТИЦІ

§ 1. Варені й припущені страви з птиці

Для других страв варять курей, курчат, індиків, рідше гусей, качок. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. *Втрати маси під час варіння птиці становлять 25–28%.* У процесі припускання курчат, філе курей втрати поживних речовин менші (12%), ніж під час варіння. Перед подаванням на підігріту столову мілку тарілку кладуть порцію вареної або припущеної птиці, поряд — гарнір. Використовують гарніри: рис варений або припущений, зелений горошок варений, картоплю варену, картопляне пюре, овочі варені, складний гарнір. До вареної гуски або качки краще подавати капусту тушковану, яблука печені. Птицю поливають соусом паровим або білим з яйцем, білим з вином.

Птиця варена (цілими тушками) з гарніром. Оброблені тушки птиці перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2–2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85–90 °С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи стовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20–30 хв., молодих курей — майже одну годину, старих курей і півнів — до 2 год, гусей та індиків — 1–2 год. Зварену птицю виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від стегенця і філе). Спочатку тушку птиці розрубують вздовж навпіл, потім кожну половину ділять на філе і стегенце. Філе розрубують на плоскі шматочки упоперек, а стегенце — навскіс. З великої птиці вирубують спинну кістку. Шматочки складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді. *Перед подаванням* на тарілку кладуть порцію птиці поливають соусом білим, або білим з яйцем, або паровим, а качок і гусей — томатним, можна полити вершковим маслом, поряд — гарнір (припущений рис, картопляне пюре або варена картопля, зелений горошок варений або складний гарнір).

Птиця під паровим соусом з грибами і рисом. Курей, курчат, бройлерів-курчат, фазанів припускають, індиків відварюють. Для припускання підготовлені напівфабрикати кладуть у посудину, заливають бульйоном або водою на третину їх висоти, додають ароматичні овочі, сіль, закривають кришкою і припускають. Для поліпшення смаку можна додати сухе вино. Філе з курей і дичини збризкують лимонним соком, щоб зберегти білий колір. Білі свіжі або сушені гриби варять, нарізують. Свіжі печериці припускають, нарізують. Відвар з грибів використовують для припускання птиці й дичини. Бульйон, що залишився після припускання, вживають для приготування соусу парового. Готову птицю розрубують на порції (так само, як і варену). *Перед подаванням* на тарілку кладуть шматочки припущеної птиці, зверху на них — нарізані готові гриби і поливають їх паровим соусом, поряд — гарнір (рис варений або припущений).

Вимоги до якості варених і припущених страв із птиці. Варена і припущена птиця нарубана на порції. Колір філе курки, курчат, індички від сіро-білого до

світло-сірого, стегенця — темно-сірий, гусей, качок — світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна. Смак у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу. Термін зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не довше як 1 год. Для тривалішого зберігання, їх охолоджують, кладуть у холодильник. *Перед використанням* розрубують на порції, заливають бульйоном і прогрівають.

§ 2. Смажені страви з птиці

Смажать птицю основним способом, у жаровій шафі та у фритюрі. Для смаження використовують цілі заправлені тушки птиці, порційні шматочки і вироби з січеної маси. Втрати при смаженні птиці становлять 25–40%, залежно від виду і вмісту жиру, який при смаженні витоплюється (при смаженні жирних качок і гусей витоплюється до 15% жиру). *Перед подаванням* на підігріту столову мілку тарілку кладуть шматочки смаженої птиці або смажені вироби і поливають їх вершковим маслом або м'ясним соком, поряд — гарнір.

Птиця смажена (цілими тушками). Заправлені цілі тушки курей, курчат натирають сіллю всередині і зовні, змащують сметаною, кладуть спинкою вниз на розігрітий з жиром лист і обсмажують на плиті при температурі 150–160°С до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Тушки обсмажують з усіх боків і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 150–160°С, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяються. Заправлені тушки великої птиці натирають сіллю, кладуть спинкою вниз на лист, поверхню індиків поливають розтопленим маслом, а гусей і качок змочують гарячою водою і смажать у жаровій шафі при температурі 220–250°С. Через кожні 10–15 хв. птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою вверх і смажать до готовності при температурі 150–160°С. Старих курей, качок та індиків перед смаженням відварюють до напівготовності.Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків — 20–30 хв., теteruків — 40–50 хв., курей і качок — 40–60 хв., гусей, індичок — 11,5 год. Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоті (з готового виробу витікає прозорий сік). Смажені тушки птиці або кролика розрубують так само, як варені.

Перед подаванням на тарілку кладуть порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом, поряд — гарнір (рис варений або припущений, горошок зелений варений, картопля смажена (із сирої), складний гарнір). Додатково на гарнір можна подати у салатнику або на пиріжковій тарілці зелений салат, салат з біло- або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

Птиця, смажена у фритюрі. Варену птицю розрубують на порційні шматочки, обкачують у борошні, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і виймають шумівкою. *Перед подаванням* на тарілку кладуть смажені шматочки птиці і поливають вершковим маслом, поряд — гарнір (картопля смажена у фритюрі, або складний).

Котлета Дніпрянка. Напівфабрикат смажать у фритюрі. *Подають* із складним гарніром. Прикрашають гілочкою петрушки фрі.

Січеники з птиці. вироби смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. *Перед подаванням на* тарілку кладуть січеники, поливають їх розтопленим вершковим маслом, або

підливають соус білий основний, або паровий, поряд — гарнір (картопля варена або смажена, або картопляне пюре, рисова або гречана каша, зелений горошок, комбінований гарнір).

Вимоги до якості смажених страв з птиці. Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, кролик — коричневий зарум'янений, на розрізі — білий, колір окісточків — темно-сірий. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка, соковита. Січеники правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускається почервоніння м'яса і присмак хліба. Термін зберігання гарячих смажених цілих тушок птиці не довше як 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають. Порційні вироби смажать безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не довше як 30 хв.

§ 3. Тушковані страви з птиці

Для тушкування використовують дорослу птицю, яка під час смаження стає твердою і несмачною. Перед тушкуванням м'ясо обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві відповідного смаку й запаху. Під час тушкування додають ароматичні корені та спеції. Тушковане м'ясо стає соковитим і смачним.

Птиця тушкована в соусі. Обсмажені тушки птиці розрубують на порційні шматочки, заливають соусом сметанним з цибулею і томатом, або з вином і тушкують 15–20 хв. *Подають* з гарніром — рис варений (припущений) чи картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (з сирої).

Птиця тушкована в соусі з овочами. Обсмажені тушки птиці розрубують на порції, додають нарізані часточками обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, ріпу (попередньо бланшовану), заливають соусом сметанним з цибулею і томатом і тушкують 20–30 хв. За 5–10 хв до готовності додають консервований зелений горошок або нарізані стручки квасолі. Відпускають з овочами і соусом. Страву можна готувати і в порційних горщиках

Курчата з яблуками в сметані. Підготовлені тушки курчат розрубують по 2 шматочки на порцію, солять і обсмажують на маргарині. У сотейник кладуть нарубані курчата, додають нарізані часточками моркву і петрушку, гвоздику, стебла кропу, заливають водою і тушкують. За 10–15 хв до закінчення тушкування стебла кропу виймають, додають яблука (без шкірочки і серцевини) і заправляють сметаною. *Перед подаванням* на тарілку кладуть гарнір, поряд — курчата з яблуками та підливою, що утворилася під час тушкування. Гарніри — картопля варена або картопляне пюре. Страву можна готувати без гвоздики.

Качка тушкована з вишнями. Підготовлену качку розрубують на шматочки масою 35–40 г, солять, обсмажують, кладуть у сотейник, додають дрібно нарізану цибулю, заливають водою і тушкують майже до готовності. За 10–15 хв до закінчення тушкування додають вишні без кісточок. *Перед подаванням* на тарілку кладуть шматочки качки з вишнями, поливають їх соком що, утворився під час тушкування, поряд — гарнір — картопля варена або картопляне пюре, варені або припущені овочі, каша гречана або пшоняна.

Гуска (качка) по-домашньому. Підготовлені тушки птиці розрубують на шматочки, обсмажують, солять, складають у горщик, додають нарізану часточками

і обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, заливають бульйоном так, щоб рідина вкрила продукти, і тушкують у жаровій шафі до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. *Подають* у горщику.

Вимоги до якості тушкованих страв з птиці. Смак і запах тушкованого м'яса птиці з ароматом спецій і овочів. Консистенція соковита, м'яка, ніжна. Колір птиці світло-коричневий, овочів — властивий їх натуральному вигляду. Гарячими тушковані страви зберігають не довше як 2 год.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Назвіть правила варіння птиці цілими тушками.
2. Як смажать цілі тушки курей, гусей, качок, індиків?
3. Як розрубують тушки вареної і смаженої птиці?
4. Як готують і подають тушковані страви з птиці?
5. Складіть технологічну схему приготування страви Гуска (качка) по-домашньому.
6. З якими гарнірами і соусами подають страви з птиці?
7. Які вимоги до якості готових страв з вареної, смаженої, тушкованої птиці?

РОЗДІЛ 11

ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

§ 1. Значення закусок у харчуванні

Закуски й холодні страви здавна відомі в Україні. Це різноманітні салати, овочеві кашки, меживо, риба заливна, м'ясні холодці, завиванці, ковбаси тощо, які мають надзвичайно велике значення у харчуванні людини. Для їхнього приготування використовують свіжі, солоні й мариновані овочі, гриби, фрукти і ягоди, м'ясо, рибу, яйця, різні гастрономічні товари — масло, сир твердий, рибні й ковбасні вироби тощо.

Холодні закуски з сирих овочів є основним джерелом вітамінів (С, каротину, групи В) і мінеральних речовин (солей кальцію, фосфору, заліза, натрію). Ароматичні, смакові речовини і барвники, що містяться в овочах, збуджують апетит, урізноманітнюють харчування. Закуски з м'яса, сиру, яєць багаті на цінні харчові речовини — жири, білки, вуглеводи (паштет з печінки, варена птиця під майонезом, м'ясо варене з гарніром тощо).

Для заправляння закусок використовують сметану, олію, майонез, маринади, різні заправки з олії з оцтом, гірчицею і прянощами тощо, які підбирають залежно від смаку закуски. Більшість холодних закусок мають гострий смак (закуски з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів тощо), їх заправляють олією або салатною заправкою. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. Важливо при цьому, що олія не піддається тепловій обробці і не втрачає своєї біологічної активності. Деякі закуски мають ніжний смак (заливна риба, варене м'ясо, холодні страви з птиці і дичини та ін.), до них подають гострі приправи і соуси з гірчицею, хріном.

Різноманітність продуктів, що входять до складу холодних закусок, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, тому їх подають на початку приймання їжі.

Між холодною закускою і стравою особливої відмінності немає, оскільки, якщо їх подають перед обідом, вони відіграють роль закуски, а в меню сніданку або вечері можуть бути основною стравою.

Витрачання солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, салату, цибулі) для оформлення страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію закусок і холодних страв, г (нетто): сіль — 2–3, перець мелений — 0,02, перець горошком — 0,05, лавровий лист — 0,01, салат і зелена цибуля — 5–10, перець солодкий — 50–10, петрушка і кріп (зелень) — 2–3.

Температура подавання холодних страв і закусок 10–12 °С, гарячих — 55–60 °С.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом холодні страви і закуски можна поділити на такі групи: бутерброди (накладанці), бенкетні закуски, холодні страви і закуски з м'яса і м'ясних гастрономічних продуктів, птиці, з риби, рибних гастрономічних продуктів, нерибних продуктів моря, з овочів і грибів, з яєць, з сиру, салати і вінегрети з сирих овочів, з варених овочів, з м'ясом, птицею, дичиною, рибою і нерибними продуктами моря, з квашених і маринованих овочів, гастрономічні продукти (порціями).

Холодні страви і закуски *подають* в закусочних тарілках, блюдах овальної і круглої форми, лотках для оселедця, у кришталевих вазах, ікорницях, одно- і багатопорційних салатниках, розетках, креманках. Посуд має відповідати закусці, яку подають, за формою і розміром. Температура подавання холодних страв і закусок має бути 10–12 °С.

§ 2. Правила оформлення закусок перед подаванням

Оформленню готових закусок приділяють особливу увагу. Гарно оформлені закуски притягують увагу споживача, приносять естетичну насолоду, збуджують апетит і поліпшують засвоювання їжі. Під час порціонування холодних страв треба вміло поєднувати гарніри, соуси і прикраси з основними продуктами за смаком і кольором. Складні гарніри викладають у вигляді «букетиків», розміщуючи їх за кольорами світлового спектра. Наприклад, при оформленні вареної охолодженої риби біля неї можна розмістити гарнір у такій послідовності: помідори (червоний), морква (оранжевий), картопля (жовтий), горошок (зелений). Гарячі закуски не рекомендується оформляти сирими овочами, зеленню.

> ◆ Продукти, покладені як прикраси, з'їдають разом із закускою або стравою, тому вони мають поєднуватися з основним продуктом.

Оформлення має бути простим і виразним. Для оформлення використовують овочі, які мають соковиті, яскраві або ніжні барви, приємний смак та аромат. Це огірки, помідори, солодкий стручковий перець (червоний, жовтий, зелений), редиска, зелень петрушки, кріп, цибуля зелена, зелені листки салату, сира і варена морква. Ці овочі надзвичайно корисні, оскільки багаті на вітаміни і мінеральні речовини. Крім цього, для оформлення використовують продукти, які входять до складу страви або закуски (яйця варені, м'ясні і рибні продукти та ін.), а також лимон.

> ◆ Не прикрашайте однаково різні холодні страви і закуски.

Хрін, цибулю, стручковий перець, які мають гострий смак, розкладають купками так, щоб у разі бажання їх можна було відсунути, не зіпсувавши зовнішнього вигляду закуски, оскільки не всі люблять ці овочі.

Краї салатниць, тарілок, вазочок, креманок залишають вільними на 1,5–2 см, щоб їх можна було перенести, передати або переставити.

◆ Пам'ятайте: холодні страви або закуски мають бути оформлені так, щоб було видно основний склад продуктів; прикраси, зелень салату не повинні звисати з країв посуду, тому що це придає неохайний вигляд закусці; звисаюча зелень скоріше в'яне або підсихає; товстий шар прикрас буває несмачний; прикрашена до невпізнання їжа не збуджує апетит.

Елементи прикрас поділяють на прості та складні. Прості елементи — це овочі, нарізані кружальцями, квадратиками, трикутниками, часточками, соломкою, кільцями. Складні елементи виготовляють у вигляді конвалії, фонтана, пальмової гілки, хризантеми, дзвіночка, спіралі, лілії, троянди, латаття, зірочок, гребінців тощо.

Конвалія — на пір'я зеленої цибулі за допомогою кондитерського шприца наносять краплинки з майонезу або збитого вершкового масла. *Фонтан* — виготовляють з цибулі зеленої. В обробленій цибулі від білої частини відрізують пір'я. Верхню білу частину надрізують уздовж до потовщення на кілька вузеньких смужок, які відгинають. *Пальмова гілка* — зелене пір'я цибулі розплющують ножем, надрізують з одного боку, а потім по всій довжині пера з боку надрізів прорізують і розгортають. *Хризантема* — використовують оброблену велику рівну цибулину з одним зародком стебла. Тонким ножем прорізують цибулину по радіусу так, щоб лусочки її не відпали, і зсувають шари цибулі в шаховому порядку. Чим тонші пелюстки «хризантеми», тим вона буде пишнішою, її занурюють у холодну воду, щоб її пелюстки «розпустилися», її можна підфарбувати відваром з червоного буряка. Розділивши хризантему на шари, отримують водяну лілію. *Дзвіночки* — витовляють із свіжих і солоних огірків, шинки, сиру, сала шпик. Огірки нарізують на тоненькі кружальця, по радіусу роблять надріз і загортають у вигляді дзвіночка. Решту продуктів нарізують на тоненькі квадратики, які також загортають дзвіночком. *Спіраль* — виготовляють із свіжих огірків, лимона, моркви, редиски, які нарізують тоненькими кружальцями. По радіусу кружальця роблять надріз і розвертають кінці в протилежні боки (зигзагом). Лимони для спіралі карбуються. *Лілія* — виготовляють із свіжих огірків і моркви. Огірок або коренеплід має бути рівним. Верхню частину загострюють, надаючи овочам конічної форми. Тонким ножем підрізують зверху вниз 3–4 пелюстки так, щоб вони не відпали. Потім підрізують другий ряд у шаховому порядку щодо пелюсток першого ряду. Після цього обережно видаляють частину огірка (коренеплоду), що залишилася між пелюстками. Всередину вставляють тичинки з брукви або ріпи. *Троянда* — нарізують з редиски, брукви, редьки середнього розміру. Їх миють, обчищають і колоподібними рухами по периметру коренеплоду, ближче до основи, нарізують пелюстки «троянди». Потім, тримаючи ніж паралельно до осі коренеплоду, підрізують м'якоть, яка виступає за межу основи пелюстків. На циліндрі, що утворився знову, нарізують пелюсточки в шаховому порядку. На внутрішньому тонкому циліндрі роблять перпендикулярні горизонтальні вирізи. *Латаття* — вирізують із свіжих огірків, томатів, редиски, яєць. Посередині овочів або яєць роблять зигзагоподібний надріз, потім розділяють на дві частини із зубчастою поверхнею.

Не рекомендується використовувати для прикрашання страв буряки, оскільки їхній яскраво-червоний сік легко вбирається іншими продуктами, надаючи закусці неестетичного вигляду.

Оригінальним способом оформленням закусок є *орнаментне оформлення* — нанесення на поверхню виробу малюнка з вершкового масла або масляних сумішей у вигляді орнаменту. Так оформляють паштети, заливні і закуски, приготовлені в кошичках з тіста.

Одним з елементів оформлення закусок є *паперові серветки*, які використовують при подаванні гарячих закусок, приготовлених у кокотницях, кокільницях, порційних сковородах, кошичках з тіста, які укладають на закусочну тарілку, покриту вирізаною паперовою серветкою, а на ручки кокотниць надівають папільйотки, які не тільки прикрашають закуску, а й захищають пальці від опіків. Для виготовлення папільйотки паперову серветку складають у вигляді квадрата (навпіл уздовж, а потім навпіл упоперек). Із боку згину (від середини) ножицями розрізують серветку на вузенькі смужки завдовжки 3 см і завширшки 0,7–1 см, не дорізуючи її до кінця. Потім таку серветку скручують трубочкою. Щоб трубочка трималася і не розкручувалася, її склеюють або на неї надівають розетку, вирізану у вигляді «сніжинки», 4–5 см у діаметрі з вирізаною серединкою. На ручки порційної сковороди і кокільниці надівають паперові серветки, складені у вигляді трикутників.

З кожним роком в оформленні закусок з'являються *нові тенденції*. Велике значення має посуд, який має відповідати особливостям закуски, не лише за своїм призначенням, і за кольором, розписом, формою. Найкраще використовувати чисто білий посуд без орнаментів, малюнків та емблем. Він може бути різної форми. Тарілки можна прикрасити різнокольоровими соусами, різними посипками зі спецій і прянощів, оригінальними геометричними фігурками з желе і овочів. Сучасне оформлення дає змогу використовувати екзотичні овочі і фрукти, надаючи їм нових форм (різних фігурок, квітів тощо).

◆ Пам'ятайте: навіть найпростішу холодну страву чи закуску можна гарно оформити і зробити її оригінальною.

§ 3. Загальна характеристика і підготовка продуктів для приготування холодних страв і закусок

Риба і рибні продукти. Рибні холодні страви і закуски готують з риби вареної, смаженої, солоної, копченої, в'яленої, баликових виробів, ікри, рибних консервів.

Солоні рибні товари. Соління — це спосіб консервування риби за допомогою кухонної солі. У процесі соління відбувається дифузія води з риби і проникнення солі в її тканини, завдяки цьому в рибі створюються несприятливі умови для розвитку бактерій, які спричинюють гниття, продукт краще зберігається. Солона риба менш цінний продукт, ніж інші види рибних товарів, оскільки під час соління білки її коагулюють, риба стає твердою, погіршується її смак. Крім того, вона втрачає певну кількість білків, жиру і мінеральних речовин. Частина поживних речовин втрачається також під час вимочування солоної риби в процесі кулінарної обробки, що знижує її харчову цінність. Виняток становлять малосолоні оселедцеві, лососеві риби, скумбрія. Під час соління вони набувають приємного смаку й аромату, ніжної консистенції, тобто дозрівають. Це пов'язано з розпадом білків і жирів. Ця риба не

потребує додаткової обробки і є смачним закусочним продуктом. Для приготування закусок використовують: оселедці солоні, пряні й мариновані, сардини пряного засолу, анчоусові й дрібні оселедцеві риби солоні, скумбрія і ставрида солоні, скумбрія і ставрида пряного засолу, лососеві далекосхідні солоні,

Вимоги до якості солоної риби. *За зовнішнім виглядом* солоні рибні товари мають бути чистими, без механічних пошкоджень, з природним забарвленням для цього виду риби, без потьмянілості та пожовтіння. Допускається наявність потьмянілої поверхні із слабким жовтуватим відтінком, який не проник у товщу м'яса. Товарний сорт риби залежить від ступеня вияву цього показника. У рибах 1-го сорту нормується кількість збитої луски. Незначне підшкірне пожовтіння допускається тоді, коли воно не пов'язане з окисленням жиру (шабля-риба, сайра та ін.). Допускаються і незначні механічні пошкодження: зриви шкіри, проколи, порізи, пошкодження зябрових кришок і голови, наявність тріснутого черевця (без випадання нутрощів). *Консистенція* має бути від ніжної і соковитої у слабкосолоній рибі, до щільної — у міцносолоній. *Смак і запах* — властиві рибі цього виду (з ароматом і смаком прянощів при їх додаванні). У солоних рибних товарах, які не поділяються на товарні сорти, і в рибах 1-го сорту допускається трохи слабша консистенція. У соледозріваючих рибах допускається слабковиражений мулистий запах, а в деяких океанічних — властивий йодистий запах і кислуватий присмак. У соленедозріваючих рибах 2-го сорту допускається слабкий кислуватий запах у зябрах і слабкий запах окисленого жиру на поверхні, незначне підшкірне пожовтіння окисленого жиру, яке не проникло у товщу м'яса. Риба має бути правильно розібрана, без значних відхилень від вимог нормативно-технічної документації.

Копчена риба — це риба, оброблена сіллю, димом або коптильною рідиною. Залежно від температури, за якої відбувається копчення, розрізняють рибу холодного, гарячого і напівгарячого копчення. У процесі копчення риба зневоднюється, насичується речовинами диму, які надають їй специфічного смаку і запаху, а осідаючи на поверхні, забарвлюють її у золотисто-коричневий колір. Деякі речовини диму мають антисептичні (бактерицидні) властивості, які створюють у м'ясі риби несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і дії ферментів. Для приготування закусок використовують рибу гарячого і холодного копчення. Риба гарячого копчення — це жирні або середньої жирності лящ, сазан, сом, морський окунь, осетрові види риби, салака, кілька, тріска, оселедець, скумбрія, ставрида. Осетрову рибу гарячого копчення залежно від якості поділяють на 1-й і 2-й сорти. Риба 1-го сорту має бути вгодованою, з чистою поверхнею, незначними пошкодженнями і здутістю шкіри. Консистенція від соковитої до щільної, колір коричневий. Смак і запах — властиві рибі без ознак псування. У 2-ому сорті допускається риба різної вгодованості, невеликі опіки шкіряного покриву, консистенція м'якувата, злегка суха або розділяється на шари, присмак мулу, поверхневий шар м'яса від анального до хвостового плавника з присмаком і запахом жиру, що окислився. Інші види риби гарячого копчення на сорти не поділяють. Ця риба має бути різної вгодованості, з чистою поверхнею. Допускаються незначні опіки, механічні пошкодження шкіри. Колір рівномірний, від світло-золотистого до коричневого, допускаються світлі плями, не охоплені димом. Консистенція щільна, соковита, допускається сухувата. Дрібну рибу перед копченням не розбирають, велику розбирають на потрошену з головою або без голови, а осетрову поділяють на шматки. Зберігають рибу гарячого копчення за температури від 2 до −2 °C і відносної вологості повітря 75–80% до трьох діб.

Риба *холодного* копчення — це лососеві, вобла, зубатка, оселедець, морський окунь, ставрида, скумбрія, тараня, палтус, вугільна риба. Рибу холодного копчення залежно від якості поділяють на 1-й і 2-й сорти. Риба 1-го сорту різної вгодованості, поверхня чиста, не зволожена, допускається часткова збитість луски. Колір від світло- до темно-золотистого, консистенція від соковитої до щільної. У 2-ому сорті допускаються відхилення від правильного розбирання, невеликі розриви шкіри, незначні білі непрокопчені плями, злегка послаблена консистенція, різко виражений запах копченості. Дефектами копченої риби є: білобочка, рапа, пліснява. Зберігають рибу холодного копчення за температури від 0 до — 5°С і відносної вологості повітря 75–80% до двох місяців.

Баликові вироби — це окремі частини (спинка, теша, боковик) високоякісних риб, які оброблені посолом, в'яленням або холодним копченням. Баликом називають спинну частину риби, зрізану нижче від основи ребер; тешею — черевну частину. Баликові вироби — це делікатесні рибні товари, смачні й висококалорійні. Найцінніші баликові вироби з білорибиці, нельми й осетрових риб. Із білорибиці і нельми їх випускають у вигляді спинки й теші, з осетрових — у вигляді спинки, теші й боковика. Залежно від якості ці вироби поділяють на вищий, 1-й і 2-й сорти. Баликові вироби вищого сорту виробляють із вгодованої риби з чистою поверхнею, без зовнішніх пошкоджень. Колір в'ялених виробів з осетрових риб сірий, копчених — темний із жовтизною, виробів білорибиці й нельми в'ялених — від сірого до темно-сірого, копчених — світло-золотистий. *Консистенція* ніжна, соковита, у виробів із осетрових — до щільної. *Смак і запах* властиві в'яленому або копченому балику, без ознак псування. Баликові вироби 1-го сорту з осетрових мають невеликі прошарки жиру, з білорибиці і нельми — різної вгодованості, крім худої, м'ясо може злегка розшаровуватися. Решта показників такі самі, як у виробів вищого ґатунку. Баликові вироби 2-го сорту виробляють із риби різної вгодованості, у виробів із осетрових незначне поверхневе окиснення жиру, яке не проникло в м'ясо. Консистенція сухувата, розшаровується. Допускається слабкий запах жиру, що окиснився в підшкірному шарі, але не проник у потовщення м'яса. Баликові вироби з лососевих риб поділяють на 1-й і 2-й сорти. За основними органолептичними показниками ці вироби подібні до виробів із білорибиці і нельми. Баликові вироби зберігають за температури від 0 до −2°С і відносної вологості повітря 75–80% 2–5 днів.

Ікра риб — цінний і поживний продукт. Основною складовою частиною ікри є білки й жири. У свіжій ікрі осетрових і лососевих риб міститься 24–29% білків і 13–14% жирів. Білки ікри повноцінні. У ній є також вільні амінокислоти, мінеральні речовини, ненасичені жирні кислоти. Жир ікри містить вітаміни А, D, С. Ікра має високу енергетичну цінність і добре засвоюється організмом людини. Хімічний склад її залежить від виду риби, віку та місця її виловлювання. Ікру осетрових виробляють з ястиків білуги, калуги, осетра, шипа і севрюги. Ікринки осетрових риб мають три оболонки, що покривають білкову масу, в якій розміщені краплинки жиру. Колір ікринок залежить від виду риб і ступеня зрілості ікри, він може бути від світло- до темно-сірого, майже чорного. Цініться ікра велика, світлих тонів. Найбільша ікра білуги, а найдрібніша — севрюги. За способом упаковки розрізняють ікру зернисту банкову, бочкову і банкову пастеризовану. Зерниста ікра — це цілі ікринки, які відділені від ястичної плівки, промиті холодною водою і посолені з додаванням або без додавання антисептиків. Зернисту банкову ікру виготовляють із великого і середнього зерна від світло- до темно-сірого кольору. Розфасовують її у металеві лаковані банки масою до 2 кг. На дні

банки мають бути умовні позначення кольору ікри: 000 — світло-сіра, 00 — сіра, 0 — темно-сіра, Х — чорна. Банки з ікрою севрюги не маркують, а ставлять букву «С». За якістю зернисту банкову ікру випускають вищого, 1-го і 2-го сортів. До вищого сорту належить ікра одного виду риби, одного посолу, з великими або середніми зернами одного розміру, колір від світло- до темно-сірого, консистенція сухорозсипчаста, ікринки легко відокремлюються одна від одної, смак приємний, малосолоний, без сторонніх присмаків і запахів. До 1-го сорту належить ікра одного розміру, колір її від світло-сірого до чорного, консистенція може бути дещо вологою або густуватою, ікринки слабко відокремлюються одна від одної, може бути присмак трави. В ікрі 2-го сорту допускається відмінність у кольорі й величині ікринок, консистенція волога або густа, ікринки відокремлюються одна від одної з частковим пошкодженням оболонок. Можуть бути сторонні присмаки і гострота. Зернисту бочкову ікру готують рідко із зерна всіх розмірів і будь-якого кольору. Зернисту пастеризовану ікру отримують із банкової 1-го або 2-го сортів. Укладають її в банки, герметично укупорюють, пастеризують, охолоджують. На сорти її не поділяють. За якістю вона має відповідати вимогам, які ставляться до банкової ікри вищого і 1-го сортів.

Виробляють також ікру паюсну та ястичну. *Паюсну ікру* виробляють із слабкого зерна, непридатного для приготування зернистої ікри. За якістю паюсну ікру поділяють на вищий, 1-й і 2-й сорти. Ікра вищого сорту однорідна за кольором і консистенцією (середньої м'якості), з приємним слабко солоним смаком і ароматом. У 1-ому сорті допускаються недостатньо однорідна консистенція, незначний присмак гостроти і гіркоти. У 2-ому сорті ікра може бути нерівномірної консистенції, кольору, із слабким запахом окисленого жиру, гіркотою. *Ястичну ікру* готують із ястиків з недозрілою або перезрілою ікрою. Ястики солять у теплому розчині солі протягом 5–8 хв Після стікання тузлука її упаковують у бочечки по 5 л. На сорти не поділяють.

Ікру лососевих виробляють переважно *зернистою*, інколи — *ястичною. Зернисту ікру* одержують з далекосхідних лососів (кети, горбуші, нерки, кижуча та ін.). Її називають червоною або кетовою. Ікра кети, горбуші має світло-оранжевий колір, а нерки і кижуча — червонуватий. Ікринки мають одну оболонку, яка покрита тонкою плівкою. За своїми смаковими якостями ікра лососевих поступається ікрі осетрових риб. За якістю ікру лососевих поділяють на 1-й і 2-й сорти. Ікра 1-го сорту має бути від одного виду риб, однорідного кольору, з цілими, чистими ікринками, які легко відокремлюються одна від одної, без плівок і згустків крові, без ознак псування. Допускається незначна кількість потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти. В ікрі 2-го сорту допускається неоднорідний колір, наявність плівок і потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти, зерниста структура зберігається.

Ястичну ікру готують із цілих недозрілих ястиків. На сорти її не поділяють. Упаковують у бочки по 30–40 л.

Ікру інших риб одержують з вобли, сазана, щуки, тарані, судака, окуня, минтая та інших риб. Ікру цих видів риб готують пробойною і на сорти не поділяють. Ікра повинна мати однорідне забарвлення, від одного виду риб, смак і запах — приємні, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка. Допускається легка гіркота, присмак намулу. Використовують ікру всіх видів риб як закуску.

◆ Ікра (паюсна, зерниста) не підсохне і залишиться свіжою протягом 7–10 днів, якщо її поверхню залити тонким шаром олії або покласти зверху 2–3 скибочки лимона, а посуд накрити папером і зав'язати.

Рибні консерви виробляють із різних видів риби. Залежно від попередньої підготовки сировини консерви поділяють на групи: натуральні, закусочні, риборослинні.

Натуральні консерви готують з високоякісної риби й печінки тріскових без попередньої теплової обробки з додаванням солі, а в консерви із смаженої риби додають запашний чорний перець і лавровий лист. У деякі консерви для поліпшення смаку додають рибні бульйони або заправки, що утворюють драглі. До цієї групи належать консерви у власному соку, в драглях, у бульйоні, різні види перших страв. Їх використовують для закусок, салатів, перших і других страв.

Закусочні консерви можуть бути в маслі, томатному соусі та у вигляді паштетів і паст. Консерви в маслі виготовляють із риби після гарячого копчення, обсмажування, підсушування або бланшування із заливкою рафінованою соняшниковою або оливковою олією. До цієї групи належать шпроти в маслі, які виробляють із копченої каспійської, балтійської кільки й салаки; сардини в маслі — з каспійської, балтійської кільки, салаки, сардини південноатлантичної; риба, копчена в маслі; риба, обсмажена в маслі; риба, бланшована в маслі. Ці консерви використовують як закусочний продукт.

Консерви в томатному соусі виробляють із попередньо обсмаженої, бланшованої або підсушеної гарячим повітрям риби із заливкою. До цієї групи належать: тріска в томатному соусі, севрюга в томатному соусі, а також котлети і фрикадельки в томатному соусі.

Рибні паштети і пасти готують із осетрових, лососевих, камбалових та інших риб, а також із печінки, ікри, молочка. Із сировини готують фарш, до якого додають томат, олію або тваринний жир, цибулю і прянощі. Випускають паштети рибні (з лососевих, кільки та ін.), паштет шпротний, паштет із печінки тріскових. Із тушок йоржів готують пасту. Рибні паштети і пасти використовують для приготування бутербродів.

Риборослинні консерви виготовляють із сирої або обсмаженої риби, рибного фаршу з додаванням овочевих гарнірів (моркви, цибулі, петрушки, білих коренів). До цих консервів належать: котлети і фрикадельки з овочевим гарніром, голубці рибні в томатному соусі тощо. В кулінарії їх використовують для холодних закусок, перших і других страв.

Пресерви — це солона, пряна або маринована риба, яка укладена в металеві або поліетиленові банки і герметично закупорена. Пресерви не стерилізують, під час виробництва їх додають антисептики.

Якість консервів і пресервів оцінюють так само, як і консервів овочевих. Маркують консерви умовними позначеннями у три ряди: перший ряд — дата виготовлення (число, місяць, рік); другий ряд — асортиментний номер (цифри або букви — один—три знаки), номер заводу (цифри або букви — один—три знаки); третій ряд — номер зміни (один знак), індекс рибної промисловості — «Р». *Рибні консерви, які мають хімічний і мікробіологічний бомбаж, використовувати категорично заборонено.*

Перед приготуванням закусок варену рибу охолоджують у бульйоні, виймають, змивають бульйоном згустки білків, викладають в лотки, потім нарізують на порції.

У копченої кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізують плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, потім видаляють хребет і реберні кістки. Нарізують рибу під кутом 30–45°.

◆ Відкриті рибні консерви використовуйте відразу. Невикористані консерви перекладіть з банки у скляний посуд і накрийте.

М'ясо і м'ясні продукти. Для приготування холодних страв використовують м'ясо варене і смажене великим шматком, варений язик, смажену і варену птицю, дичину і продукти з переробленого м'яса. До продуктів з переробленого м'яса належать м'ясні копченості, ковбасні вироби і м'ясні консерви.

М'ясні копченості або продукти із свинини, яловичини, баранини — це переважно великошматкові вироби, які піддають солінню і термічній обробці. Вони мають приємні смакові властивості і високу харчову цінність, особливо балики, філеї, окороки, в яких оптимальне співвідношення між білками і жирами. *Свинячі копченості* представлені таким асортиментом: окости, рулети, корейка, грудинка, бекон (грудинка безкісткова), філей, балик, буженина, карбонат, сало по-угорськи, сало по-українськи з часником, рулет київський, рулет асорті, шинка асорті. *Копченості з яловичини* — це рулет особливий і шинка особлива, шинка дитяча, балик дитячий.

Вимоги до якості м'ясних копченостей. Вироби повинні мати суху, чисту поверхню, рівно обрізані краї, бути без плям і забруднень, слизу і плісняви, залишків щетини. Консистенція виробів має бути пружною, оскільки будь-які відхилення свідчать про незворотні зміни в м'язовій тканині. М'язова тканина на розрізі має рівномірне забарвлення. Копчені вироби повинні мати виражений запах коптіння. Смак копчених продуктів нормується: шинковий, солонуватий, трохи гострий. Зберігають вироби у підвішеному стані при температурі від 0 °С до 4 °С 30 діб, а при температурі не вище ніж 8 °С — 10 діб. Під час зберігання поверхня м'ясних копченостей може покритися слизом, плівкою, жирова тканина — окислюватися і, як наслідок, вироби набувають прогірклого смаку і запаху. З метою запобігання небажаним змінам пропонується використовувати пакувальні асептичні матеріали, покривати поверхню виробів захисними емульсійними плівками, вносити різні екстракти, які мають антиокислюючі властивості. Важливим є використання захисних засобів для зниження усихання виробів під час зберігання, оскільки норми втрат для варених, запечених і смажених виробів становлять 0,7%, а сирокопчених і сала — 0,28–0,33%.

Ковбасні вироби — це продукти з м'ясного фаршу з сіллю і спеціями, в оболонці або без неї, піддані термічній обробці або ферментації до готовності для споживання. Вони характеризуються високою харчовою цінністю завдяки вдалому поєднанню високоякісної сировини, відповідній обробці, наявності широкого вибору продукції, яка задовольняє різноманітні потреби споживачів.

Ковбасні вироби класифікують за такими ознаками: *за видом сировини* (м'ясні, кров'яні, субпродуктові, комбіновані); *видом м'яса* (яловичі, свинячі, баранячі, кінські, з м'яса інших тварин, птиці, кроликів, а також із суміші двох, трьох і більше видів основної сировини); *особливостями технології* (варені ковбасні вироби — варені ковбаси, сосиски і сардельки, фаршировані, ліверні, сальтисони, холодці; запечені — м'ясні хліби, паштети; напівкопчені, варено-копчені, сирокопчені, сиров'ялені); *якістю сировини*: більшість видів вищого і 1-го сортів, а деякі види — 2-го і 3-го сортів; *видами оболонки*: в оболонках природних, штучних

і без оболонки (м'ясні хліби, сальтисони, холодці); рисунком на розрізі: з однорідною структурою фаршу і з включенням шматків сала, язика, грубо подрібнених м'язової і жирової тканин; *призначенням*: вироби для загального споживання і для дитячого та дієтичного харчування; *способом випуску в реалізацію*: звичайні, порційні і сервірувального нарізання.

Варені ковбаси. Основою для приготування їх є м'ясо яловичини і свинини. Асортимент варених ковбас: Любительська, Столична, Російська, Естонська — із шматочками сала; Лікарська, Молочна, Яловича, Діабетична — з однорідною структурою фаршу та ін.

Сосиски і сардельки відрізняються від варених ковбас меншим діаметром, однорідним тонкоподрібненим фаршем, ніжністю і соковитістю. Асортимент сосисок: любительські, молочні, вершкові, особливі, дитячі, шкільні (вищий сорт) та ін. Асортимент сардельок: свинні вищого сорту, дієтичні, яловичі, дитячі та ін.

Фаршировані ковбаси мають характерний рисунок на розрізі. До їхньої рецептури входить високоякісна сировина: яловичина вищого сорту, свинина нежирна, сало хребтове, прянощі і фісташки. Виготовляють тільки вищого сорту. Це ковбаси язикова, листкова.

Кров'яні ковбаси містять значну частку крові, а також субпродукти та інші види сировини. Асортимент кров'яних ковбас: кров'яна із сиром, кров'яна українська, кров'яно-гречана, кров'яна з перловою крупою.

Сальтисони — це вироби ▪ оболонці або без неї, виготовлені із подрібненої переважно вареної сировини, багатої колагеном. М'ясо голів, вух, губ, м'ясні обрізки, субпродукти варять до повного розм'якшення. Потім видаляють кістки і хрящі, ▪ м'якотну частину подрібнюють. Усі рецептурні компоненти змішують з бульйоном і спеціями, наповнюють міхурі, шлунки або оболонки великого діаметра і варять при температурі 85–90 °С до досягнення в центрі батона 70–72 °С. Після варки сальтисони охолоджують і пресують. Клейкий бульйон надає фаршу пружну консистенцію. Асортимент сальтисонів: Київський, Український та ін.

Запечені ковбасні вироби. До них належать: м'ясні хліби і паштети. *М'ясні хліби* мають смак вареної ковбаси, з особливим присмаком, зумовленим запіканням, відрізняються від варених ковбас нижчою вологістю (на 2–3%), темним кольором поверхні. Їх запікають у спеціальних ротаційних печах у формах. Асортимент м'ясних хлібів багатьох видів формується з використанням фаршу відповідних ковбас: Любительський, Окремий, Шинковий (ковбаса Шинково-січена), Чайний. *Паштети* — вироби мазеподібної консистенції, виготовлені з бланшированої яловичої печінки з додаванням рецептурних компонентів.

Напівкопчені ковбаси мають специфічний запах копчень і прянощів, приємний трохи гострий і солонуватий смак. Асортимент: Полтавська, Кіровоградська, Мисливські ковбаски, Львівська, Прикарпатська, Дрогобицька, Українська, Одеська, Черкаська, Буковинська.

Копчені ковбаси залежно від способу приготування поділяються на сирокопчені і варено-копчені. *Сирокопчені ковбаси* відрізняються від інших щільною консистенцією, гострим запахом, приємним солонуватим смаком. Батони мають виражену зморшкуватість з виступом сала або грудинки. Кращою сировиною для виготовлення сирокопчених ковбас вважають м'ясо бугаїв і лопаткову частину свинини, які містять мало вологи і мають підвищену в'язкість. В асортименті сирокопчених ковбас вищого сорту: Московська, Сервелат, Туристські ковбаски, Яловича, Дністровська, Святкова. *Варено-копчені ковбаси* відрізняються від сирокопчених рівною оболонкою темно-коричневого кольору, світлішим фаршем

і вищою граничною вологістю. Асортимент варено-копчених ковбас вищого сорту: Московська, Сервелат, Делікатесна, Запорізька, 1-го сорту — Любительська.

Сиров'ялені ковбаси готують за схемою сирокопчених, але їх в'ялять до 15 діб при температурі 12°С. При цьому вироби поступово підсушуються, складові частини їх піддаються ферментативним перетворенням, накопичуються продукти протеолізу білків і гідролізу жирів, утворюються нові сполуки, які поліпшують органолептичні властивості ковбас. Виробляють вищого сорту ковбаси Нижньодніпровську, Суджук.

Вимоги до якості ковбасних виробів. Ковбасні вироби повинні бути свіжими, не містити побічних включень, не мати сторонніх присмаків і запахів. Свіжі вироби мають суху, міцну, еластичну без плісені і слизу оболонку, яка щільно прилягає до фаршу (за винятком целофанової оболонки). Фарш варених ковбас і м'ясних хлібів на розрізі передбачений рожево-червоний, напівкопчених — червоний, сирокопчених — вишнево-червоний, ліверних ковбас і паштетів — сірий. Важливим є однорідність забарвлення фаршу як біля оболонки, так і в центральній частині, без сірих плям і повітряних пустот сірого кольору. Сало у всіх видів ковбас має бути білого кольору або з рожевим відтінком. Смак і запах виробів мають бути приємними, властивими для кожного виду ковбас, з ароматом спецій, без ознак затхлості, кислуватості та інших сторонніх присмаків і запахів.

- Не приймайте ковбаси, які мають забруднену оболонку, наплив фаршу над оболонкою, пухкий фарш, сірі плями і великі пустоти, кислуватий, затхлий запах, жовтий колір шпику.

М'ясні консерви представлені кількома різновидами. Консерви типу *М'ясо тушковане* одержують із жилованого м'яса і жиру-сирцю (топленого), які вміщують у банки із внесенням спочатку солі, перцю, лаврового листа, герметично закатують і стерилізують; *М'ясо варене* у власному соку (яловичина і свинина) одержують унаслідок відварювання шматків масою 50–70 г із сіллю і перцем з наступним фасуванням у банки м'яса, бульйону, лаврового листа і жиру (для консервів з яловичини); *М'ясо смажене* (яловичину, свинину, баранину) одержують смаженням на топленому жиру шматків масою 50–60 г. При цьому їх посипають сіллю і чорним перцем. У банки, крім м'яса, додають соус від обсмажування і смажену цибулю; *Гуляш* (яловичий, свинний, баранячий) готується із смажених шматків м'яса масою 25–30 г, залитих томатним соусом; *Консерви з подрібненого м'яса* з додаванням жилок готуються без попереднього соління м'яса (Яловичина подрібнена і Свинина подрібнена) і з витримуванням солоного м'яса з прянощами. (Сніданок туриста — із свинини, яловичини або баранини і Свинина пряна) та ін.

Вимоги до якості консервів. Поверхня металевих банок повинна бути чистою, без іржі, бомбажу, вм'ятин і зазубрин. М'ясо, яке міститься в банках, має бути соковитим, неперевареним, нетвердим, шматочки м'яса при акуратному вийманні не мають розпадатися. Смак і запах нормуються приємними, без сторонніх присмаків і запахів; бульйон у нагрітому стані має бути прозорим.

Перед *приготуванням закусок* м'ясопродукти, обсмажені великим шматком, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізують зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини. Ковбасу (варену і копчену) обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, надрізують шкіру, частину її знімають і нарізують на порції. Зварений язик, не охолоджуючи, зану-

рюють у холодну воду і обчищають від шкірки, потім охолоджують і нарізують на порції. Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізують на порції Банки м'ясних консервів витирають, після цього відкривають, виймають консерву з банки, перекладають у чистий сухий посуд. Для холодної закуски порціонують без додаткової обробки, для гарячої — прогрівають. Заливку розподіляють рівномірно разом з основним продуктом.

♦ Якщо оболонку копченої ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на півхвилини в окріп, обтирають насухо рушником, потім надрізують шкіру і обчищають.

Сичужні сири — це високопоживні харчові продукти, які виготовляють шляхом ферментативного згортання білків молока з подальшою обробкою і дозріванням виділеної сирної маси. Сичужні сири поділяються на натуральні й перероблені. До натуральних належать: *тверді, напівтверді, м'які і розсільні.*

Тверді сичужні сири. Ці сири мають у своєму складі майже всі речовини, які містяться у молоці, тільки в іншому співвідношенні. Особливо багато в них білків (15–25%) і жирів (15–30%), які майже повністю засвоюються (білки на 98–99%, жири на 95–96%). Вони багаті на мінеральні речовини, особливо фосфор і кальцій; їх зольність становить від 3 до 5%. У них містяться жиророзчинні вітаміни A, D і E. Енергетична цінність твердих сичужних сирів висока: від 250 ккал/100 г (Славутич) до 400 ккал (Карпатський). Колір сирів від білого до слабко-жовтого, однорідний у всій масі. Сири рекомендується вживати перед їдою, оскільки вони своїм ароматом, консистенцією, зовнішнім виглядом збуджують апетит і сприяють виділенню травних соків.

Залежно від способу споживання тверді сичужні сири поділяють на нарізні і теркові.

Нарізні сири залежно від технології виробництва об'єднано в кілька груп: *Швейцарського, Голландського, Чедера, Російського.*

До групи сирів типу Швейцарського належать сири: Швейцарський, Швейцарський брусковий, Український, Карпатський, Ементальський та ін. Розміри сирів великі (у вигляді бруска або циліндра); процес дозрівання дуже тривалий (5–8 міс); смак дозрілих сирів солодкувато-пряний; консистенція однорідна, щільна (тверда); в рисунку переважають великі круглі або овальні рівномірно розміщені вічка (діаметр 2–3 см).

До сирів групи Голландського з вмістом жиру 45% належать: Костромський, Пошехонський, Буковинський, Естонський, Мисливський, Ярославський, Едамський (Едам), Гауда, Радомер та ін. До сирів групи Голландського з іншим вмістом жиру належать: Славутич (30%, 40% і 45%), Подільський (40%), Львівський (40%), Збручанський (42%), Дуплет, Мармуровий, Дністровський, Канівський, Лель «Райдужний», Лель «Малахіт», Лель «Сонячний», Маасдамер (усі 50%), Преміум (55%). Розміри сирів невеликі; процес дозрівання 2–3 міс; смак дозрілих сирів кислувато-гострий; консистенція однорідна, пластична, за згинання трохи ламається; рисунок складається з великої кількості дрібних круглих або овальних рівномірно розміщених вічок.

До групи сирів типу Чедера належать: Чедер, Честер, Качкавал та ін. Сир Чедер найпоширеніший у світі. Він має кислувато-гострий смак. Консистенція тіста однорідна, ніжна, пластична, під час згинання не ламається. Сири групи Росій-

ського (Російський і Звенигородський) близькі до Чедера. Рисунку сири не мають (сир «сліпий»). Це не є дефектом для сирів.

Сири теркові. До цієї групи належать сири Пармезан, Кавказький, Пекоріно та ін. Дозрівають сири при температурі 16–18 °С і високій відносній вологості протягом року. Вони мітять 45% жиру і 30% води, мають гострий смак і запах, дуже тверду і щільну консистенцію (майже не піддаються розрізанню ножем). Перед вживанням їх розтирають у порошок або подрібнюють на терках (звідси походить назва сирів). Використовують як смакову приправу до багатьох страв.

Сир Пармезан — надзвичайно твердий італійський сир. Назва походить від Пармської провінції (Італія), де було розпочато його виробництво в XI столітті. Справжній пармезан виробляють тільки в період випасання корів (з 1 квітня до 11 листопада). Молоко не пастеризують. Маса головок сиру 24 40 кг. До цієї групи сирів належать: Арман, Пікантний, Латвійський, Криворізький, Київський, Слов'янський, Сусанівський та ін. Вони мають гострий, злегка аміачний смак і запах. За своєю консистенцією напівтверді сири посідають проміжне місце між твердими і м'якими сирами. У них міститься 55% жиру.

Маркування сирів. Виробничу марку, дату виготовлення і номер варки позначають безпосередньо на сирі. Виробничу марку наносять штампом на поверхню сиру перед парафінуванням. При цьому вказують вміст у сирі жиру (на суху масу), номер підприємства-виготівника і скорочену назву області або автономної республіки. Форма штампа залежить від масової частки жиру в сирі. Вона може бути у вигляді квадрата при жирності сиру 50%, правильного восьмикутника (45%), ромба (40%), правильного шестикутника (30%). Кількість штампів з виробничою маркою і місця їх розміщення залежать від назви, форми і розміру сиру. Наприклад, на Голландському круглому сирі наносять одну марку; на Голландському брусковому, Естонському, Дністровському, Чедері, Російському брусковому — дві; на Російському у вигляді низького циліндра — три; Швейцарському у вигляді низького циліндра — чотири. При упаковуванні сиру в плівки з полімерних матеріалів виробничу марку можна наносити безпосередньо на плівку. Дату виготовлення і номерваріння наносять шляхом впресовування в тісто сиру цифр, виготовлених з казеїну або пластмасових матеріалів. На бічну поверхню деяких сирів наносять штампом повну назву сиру («Естонський», «Славутич», «Український»).

Вимоги до якості твердих сичужних сирів і умов їхнього зберігання. Форма, розмір головок сиру, колір, смак, консистенція і рисунок мають відповідати виду сиру. Кірка сирів рівна, тонка, без ушкоджень і товстого підкіркового шару, вкрита парафіном або полімерними плівками, які щільно прилягають до поверхні сиру. Оптимальні режими зберігання твердих сичужних сирів такі: температура від −4 °С до +8 °С, відносна вологість повітря в межах 80–85%. Температура, яка перевищує +8 °С, може призвести до витоплювання жиру і виникнення м'якої консистенції. Температура нижча, від − 8 °С, призводить до заморожування сиру. При цьому порушується структура продукту. Терміни зберігання сирів при температурі від 0 до +8 °С становлять, міс.: Швейцарського, Карпатського — 5–6; Голландського, Естонського — 3–5; Чедера і Російського — 2–3. При температурі від −2 до −4 °С терміни зберігання відповідно становлять 6–10, 4–8 і 2–4 місяці. Терміни зберігання сирів, фасованих у пакети з полімерних матеріалів, залежно від температури становлять 20–30 діб, у тому числі на підприємстві-виготівнику — від 7 до 10 діб.

Зберігання сирів разом з рибою, копченнями, фруктами, овочами та іншими харчовими продуктами із специфічним запахом в одній камері не допускається.

М'які сичужні сири. М'яка консистенція сирів зумовлена високим вмістом води (45–65%). Кількість жиру в перерахунку на суху масу коливається від 40 до 60%. Сирна маса у формах спресовується під власною вагою (самопресування). М'які сири випускають малих розмірів, бо ніжна консистенція не дає змоги зберегти велику форму головки, бруска або циліндра. М'які сири дозрівають протягом короткого періоду (від 1–2 до 45 днів). Під час дозрівання багатьох видів сирів, крім молочнокислих бактерій, велику роль відіграють біла і голуба пліснява, мікрофлора сирного слизу та ін.

М'які сичужні сири поділяють на декілька груп, які відрізняються смаковими й ароматичними властивостями, консистенцією, зовнішнім виглядом. Це сири 5-х типів: 1-й — *сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій* (Дніпровський, Міський, Адигейський); 2-й — *сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій і мікрофлори сирного слизу, що розвивається на поверхні* (Дорогобузький, Дорожний); 3-й — *сири, дозріваючі за участю молочнокислих бактерій і білої плісняви* (Десертний білий і Російський камамбер і Брі); 4-й — *сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій, білої плісняви і мікрофлори сирного слизу, що розвиваються на поверхні* (Закусочний зрілий, Любительський зрілий). 5-й — *сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій і голубої плісняви, що розвивається всередині сирної маси* (сир Рокфор).

Характерним для м'яких сичужних сирів є спосіб їх упаковування. З метою запобігання розвитку на поверхні плісняви, сирного слизу або іншої мікрофлори дозрілі сири підсушують, протирають і загортають у відповідні пакувальні матеріали. Більшість м'яких сирів загортають спочатку у пергамент, парафінований папір або інші матеріали, а потім у кашировану фольгу. Сир Рокфор кладуть тільки у кашировану фольгу; російський камамбер — у фольгу, а потім у картонні коробки. Зберігають м'які сичужні сири при температурі від –2 до –5 °C 5–10 днів. При температурі від +2 до +5 °C строки зберігання сирів зменшуються вдвічі.

Розсільні сири виготовляють з коров'ячого, овечого і козячого молока або їх суміші. До розсільних сирів належать Бринза, Бринза Гуцульська, сир Столовий, Лиманський, Сулугуні, Моцарела та ін. Вживання бринзи дуже різноманітне: з неї роблять бутерброди, тертою бринзою пересипають галушки, їдять з мамалигою, баношем та з млинцями, готують начинки для пиріжків.

- Бринзу, яка довго лежала в розсолі, перед вживанням слід залити гарячою водою і залишити на 5–10 хв: вона стає не такою солоною і набуває ніжної консистенції.

Моцарела — один з найбільш відомих свіжих розсільних сирів в Італії. Ознаками його свіжості є краплі білої водянистої рідини (із легким запахом молока), яка виступає на поверхні. Сир має шарувату, як у цибулі, структуру, без вічок, з пружною,гладкою і вологою поверхнею. Найкращий смак має одноденний сир. Для тривалого зберігання його продають у розсолі. Продукт дуже корисний і призначений спеціально для піци.

Зберігають розсільні сири при температурі від –2 до –5 °C протягом 15 днів, а при температурі від + 2 до + 5 °C — 10 днів.

Плавлені сири виготовляють з натуральних сирів шляхом теплової обробки з використанням солей-плавників. Вони містять 20–30% білків і 15–25% жирів, багато мінеральних речовин, особливо кальцію і фосфору. Деякі сири мають дієтичне і лікувальне значення. Засвоюваність білків і особливо жирів дуже висока.

Скибкові сири бувають без наповнювачів і спецій, з наповнювачами і спеціями. До сирів без наповнювачів і спецій належать Швейцарський, Голландський, Український, Російський, Карпатський, Київський, Естонський та ін. Сири виготовляють з однойменних сирів. Сири з наповнювачами і спеціями поділяють на такі підгрупи: з копченими м'ясопродуктами (ковбасою, окороком); з гострим перцем; із спеціями (чорним перцем, кмином, кропом); з томатопродуктами; з медом; з грибами; з рибними та овочевими добавками («Нептун»); з пастою «Океан» («До пива»); з додаванням витяжки лікувальних трав та ін. До рецептури плавлених сирів «Здоров'я» входить витяжка трави звіробою. *Пастоподібні сири* характеризуються ніжною, мазкою консистенцією, вони добре намазуються на хліб. До рецептури входять вершкове масло, вершки, сметана. До сирів, які містять 60% жиру, входить «Янтар»; з 55% жиру — «Дружба», «Літо», «Хвиля»; з 50% — «Корал», «Рокфор», з томатом та ін. До сиру «Літо» додають ароматизовану витяжку з кропу і кмину; до «Коралу» — пасту «Океан»; з томатом — томатопродукти. Деякі види пастоподібних сирів розфасовують в туби (сири «Особливий», «М'який» та ін.). *Солодкі пластичні сири.* До рецептури входять кисломолочні сири, вершкове масло, цукор, смакові добавки (кава, какао, соки, ванілін) і желюючі речовини (агар, желатин). До сирів цієї підгрупи належать: Шоколадний, Кавовий, Фруктовий, Лимонний, з горіхами та ін. *Вершкові сири.* До рецептури входять сичужні сири, білкова маса із заквашеного знежиреного молока, свіжі й сухі вершки, сухе молоко, фруктово-ягідні сиропи, спеції, смакові наповнювачі, желатин. До сирів цієї групи належать «Вершковий солодкий», «Фруктово-ягідний», «Гострий», «Рокфор» та ін. Консервні сири залежно від теплової обробки поділяються на пастеризовані (75–90 °С) і стерилізовані (105–110 °С). Сири «До обіду» характеризуються ніжною консистенцією і використовуються як приправи до перших і других страв і для приготування бутербродів. За технологією виготовлення сири близькі до пастоподібних, а за упаковкою — до консервних. До цієї групи належать сири: для овочевих страв (з гострим томатним соусом); для супів (з грибами, цибулею); для макаронів (додають траву буркун).

Перед приготуванням холодних закусок сир твердий розрізають на великі шматки (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізують на порційні шматочки завтовшки не більше як 2 мм (або натирають на тертці з великими отворами.

- Не дозволяється вживати сири, що мають сторонні доміщки і пошкоджені підкірочковою плісенню.
- Твердий сир під час тривалого зберігання на холоді втрачає вологу і стає сухим і занадто твердим. Такий сир можна освіжити, поклавши його на деякий час у молоко.
- При нарізуванні м'якого сиру ніж змочуйте гарячою водою.
- Нарізаний твердий сир швидко обвітрюється і підсихає, тому його нарізуйте за 20–30 хв до реалізації.

Хліб — продукт, випечений з тіста. Для приготування тіста використовують борошно одного виду або його суміш. Класифікують хліб *за видом борошна*, яке використовується для приготування тіста (житній, пшеничний, житньо-пшеничний і пшенично-житній); *за способом випікання* (формовий і подовий); *за видом*

сировини і рецептурою (простий і поліпшений). До рецептури поліпшених видів хліба входять різні добавки (солод, патока, молочна сироватка, прянощі, цукор).

Хліб із житнього борошна. До простих видів хліба із житнього борошна належать: хліб *з оббивного, обдирного та із сіяного* борошна. Поверхня хліба з сіяного борошна гладенька, з оббивного і обдирного шорстка з наколеннями або без них; колір від світло-коричневого (сіяного) до темно-коричневого (оббивного і обдирного). До поліпшених видів хліба з житнього борошна належать хліб житній, житній заварний обдирний і оббивний, Московський, Шахтарський. Хліб *житній* випікають формовим і подовим способом. До рецептури входять борошно обдирне, патока та молочна суха сироватка.

Хліб з житньо-пшеничного борошна. У ньому переважає житнє борошно. За рецептурою поділяється на простий і поліпшений. Найпоширенішим є простий житньо-пшеничний хліб з борошна оббивного житнього (60%) і пшеничного оббивного (40%) і хліб Дарницький, до рецептури якого входить борошно житнє оббивне (60%) і пшеничне 1-го сорту (40%). До поліпшених видів хліба з житньо-пшеничного борошна належать: заварний житньо-пшеничний, хліб з кмином, Любительський, Делікатесний, Петльований, Тернопільський та ін.

Хліб з пшенично-житнього борошна. Асортимент цього хліба неширокий. У ньому переважає борошно пшеничне. З простих видів найбільш поширений оббивний, а з поліпшених — оббивний заварний хліб. Пшенично-житній оббивний простий хліб виготовляють із суміші оббивного борошна пшеничного і житнього (70:30). *Пшенично-житній оббивний заварний* хліб виготовляють з борошна оббивного пшеничного з додаванням житнього солоду. Цей хліб має темну глянцеву поверхню і темну м'якушку.

Хліб з житнього і пшеничного борошна різних співвідношень. За рецептурою хліб буває простим і поліпшеним. До простого хліба належить хліб *Український, Український новий,* а до поліпшеного — *Слов'янський* (з додаванням патоки).

Хліб з пшеничного борошна. Асортимент хліба широкий. Залежно від рецептури хліб буває простий, поліпшений і здобний. Асортимент простого пшеничного хліба: хліб з пшеничного борошна оббивного, хліб з борошна вищого, 1-го і 2-го сортів, *паляниця Українська, арнаут Київський, хліб білий* з 1-го і 2-го сортів та інше. *Поліпшений пшеничний хліб* випікають з борошна вищого, 1-го, 2-го сортів з додаванням цукру та жиру. *Хліб пшеничний простий* з оббивного борошна, з борошна вищого, 1-го і 2-го сортів випікають формовим і подовим способом. *Паляницю Українську* випікають тільки подовим способом. Форма виробу кругла, має боковий надріз на 3/4 окружності, з трохи піднятим і чітко вираженим козирком. *Арнаут Київський* випікають подовим способом, форма його кругла, з двома або трьома злипами, поверхня борошниста. До поліпшених виробів пшеничного хліба належать: *хліб Молочний, Ситний з родзинками, Домашній, Закарпатський, Селянський, калачі Київські, булка Селянська, хліб білий з борошна вищого сорту та ін.*

Булочні вироби випікають з пшеничного борошна різних сортів. Це штучні вироби різної форми і ваги. Вироби масою до 200 г називаються дрібноштучними, а від 200 до 500 г — великоштучними. До булочних виробів належать: батони, булки, булочки, ріжки, хали, сайки, калачі, плетінки тощо. Поверхня булочних виробів може бути гладенька або шорстка, посипана маком, кмином, крихтою або сіллю, з надрізами або наколеннями. Порівняно з пшеничним хлібом до складу булочних виробів входить менше води, а більше цукру, жиру, яєць тощо.

§ 4. Бутерброди

Бутерброди — закуски, розміщені на скибочці житнього або пшеничного хліба. Їх можна довільно комбінувати, поєднуючи за смаком і кольором. Солоні рибні продукти добре поєднуються з яйцем, а м'ясні — з твердими сирами (Російським, Голландським). Бутерброди повинні мати пікантний смак і приємний аромат. Щоб вони мали привабливий зовнішній вигляд, їх оформляють (прикрашають) різними продуктами: квіточками з масла, гілочками петрушки, кропу, фігурно нарізаними свіжими томатами або солоними огірками, редискою, свіжим або маринованим перцем, вареними яйцями, лимоном, а також калиною, журавлиною, майонезом, різними пастами, масляними сумішами, желе. Для бутербродів використовують хліб (із скоринкою або без неї) не дуже м'який, оскільки він під час нарізання деформується і розкришується. Бутерброди готують безпосередньо перед реалізацією, вони не підлягають тривалому зберіганню. Строк реалізації бутербродів не більше ніж 30 хв. Під час тривалого зберігання погіршуються їх зовнішній вигляд, смак і аромат.

Для того, щоб швидко приготувати бутерброди, слід заздалегідь підготувати потрібні продукти: тверде масло розтерти, щоб ним легко було змащувати хліб; приготувати паштети, масляні суміші, бутербродні пасти, овочеві, м'ясні, рибні салати, різні соуси, м'ясні та рибні желе, інші продукти для їх оформлення.

Бутербродні пасти готують із різних продуктів, підібраних за смаком, ретельно подрібнених і перемішаних. Їх використовують для приготування бутербродних тортів, листкових, багатошарових бутербродів, а також для декорування різних бутербродів. Для приготування паст використовують м'ясні або рибні продукти, консерви, сир, шинку, ковбаси, оселедець, яйця. Зазначені продукти пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розтирають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати майонез або тертий хрін.

Для приготування бутербродів з пастами не слід хліб попередньо змащувати маслом, тому що самі пасти достатньо калорійні і, крім того, до їх складу входить вершкове масло. Бутербродні пасти і масляні суміші слід намащувати на хліб рівним шаром і прикрашати шматочками томатів (помідорів), кружальцями свіжих або солоних огірків або корнішонів, маринованими грибами, листками салату, посіченою зеленою цибулею, кропом, зеленню петрушки.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й асорті); закриті (сандвічі); закусочні (канапе) і гарячі складні (асорті).

Відкриті бутерброди. Бутерброди з жирними продуктами (сало шпик, корейка, грудинка), продуктами, що мають гострий смак (оселедець, кілька, ікра кетова), а також із продуктами, що не мають добре вираженого смаку (яйця, деякі сорти плавленого сиру), готують на житньому хлібі. Для решти бутербродів використовують пшеничний хліб. Хліб для відкритих бутербродів нарізують скибочками 1–1,5 см завтовшки масою 30–40 г або за допомогою фігурних виїмок (ромбиками, кружальцями, зірочками, прямокутниками). Продукти для бутербродів нарізують тоненькими шматочками 2–3 мм завтовшки (по одному-три на скибочку хліба), залежно від виду бутерброда. При цьому дотримуються таких правил: товсті батони вареної ковбаси нарізують упоперек одним шматочком на бутерброд, копчені — навскіс по два-три шматочки; сало, сир твердий, масло вершкове, масляні суміші — по одному-два шматочки прямокутної або трикутної форми. Смажене м'ясо нарізують упоперек волокон по одному-два шматочки прямокутної

форми; цибулю — кільцями і півкільцями; томати й огірки — тоненькими скибочками. Нарізані продукти зберігають на холоді не більш як 30 хв.

Прості бутерброди готують з одного виду продуктів (бутерброд із маслом, масляною сумішшю, салом, ковбасою, з оселедцем, килькою, шпротами та ін.). Основний продукт укладають на шматочок хліба так, щоб він укривав усю його поверхню. Для бутербродів із джемом, повидлом, сиром, паштетом, ікрою, сьомгою тощо хліб заздалегідь змащують розм'якшеним вершковим маслом.

Складні бутерброди (асорті) готують із набору кількох видів продуктів, що добре поєднуються за смаком і кольором. Набір продуктів може бути різний: сир і варена ковбаса, м'ясо смажене, шинка і ковбаса тощо. Продукти укладають так, щоб вони повністю вкривали хліб і щоб бутерброд було зручно їсти. Для скріплення продуктів використовують маленькі фігурні шпажки (металеві або пластмасові). Хліб заздалегідь змащують маслом або масляними сумішами (сирним, гірчичним, кільковим або оселедцевим маслом), а потім зверху укладають продукти.

Асорті рибне на хлібі. Варену і солону рибу нарізують тоненькими шматочками, хліб змащують маслом, укладають на нього рибу, ікру і прикрашають подрібненою зеленою цибулею.

Бутерброди закусочні (канапе). Для приготування таких бутербродів використовують фігурно нарізані скибочки хліба у вигляді зірочок, кружалець, ромбиків, трикутників, прямокутників, а також печиво «Крекер». Скибочки можна підсушити в жаровій шафі, проте середина їх має бути м'якою. Підготовлений хліб змащують вершковим маслом, викладають у вигляді малюнка тонко нарізані продукти. Пастоподібні продукти (паштети, січений оселедець, масляні суміші, вершкове масло) наносять на канапки з кондитерського мішка з фігурними насадками. Такі бутерброди обов'язково подають із фігурною маленькою шпажкою, за допомогою якої їх їдять.

У разі приготування великої кількості закусочних бутербродів із хліба зрізують скоринку, розрізують уздовж на смужки завдовжки 5–6 см і завтовшки 1–1,5 см, підсмажують з обох боків на вершковому маслі в жаровій шафі, потім охолоджують. Смужки змащують тоненьким шаром вершкового масла або масляними сумішами, потім укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти завширшки 0,5–1 см і завтовшки 2–3 мм. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею або яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають із шприца збите вершкове масло, масляні суміші або інші пастоподібні маси. Потім смужки нарізують прямокутниками, ромбиками, трикутниками по два-шість на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форму кружалець діаметром 4 см. По краях кружальця видавлюють оселедцеве масло, а посередині кладуть подрібнену зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

Тартинки — це маленькі гарячі закусочні бутерброди. Для них хліб нарізують фігурно: кружальцями, трикутниками, квадратиками, ромбиками, потім підсмажують, охолоджують, змащують вершковим маслом, зверху кладуть підготовлену закуску з овочів, м'яса, риби, яєць, сиру, посипають натертим твердим сиром і запікають до утворення рум'яної кірочки, подають гарячими.

Закриті бутерброди (сандвічі). Для закритих бутербродів використовують хліб, батон, булочки. Хліб для них краще брати формовий без скоринок. Його нарізують на скибочки завширшки 5–6 см і завтовшки 0,5. Поверхню скибочки змащують тоненьким шаром вершкового масла (можна використати масляну суміш), укладають тоненькі шматочки підготовлених продуктів (м'ясних, рибних тощо),

закривають іншою скибочкою хліба, змащеною вершковим маслом, злегка притискують і нарізують на бутерброди у вигляді трикутників, ромбиків, квадратів.

До закритих належать бутерброди дорожні, які готують зазвичай з булочок (міська, шкільна). Булочки розрізують уздовж навпіл не до кінця, кожну половинку змащують маслом, між ними викладають тоненькі скибочки підготовлених продуктів (сир, ковбасу, смажене або варене м'ясо), оформляють солодким перцем і зеленою цибулею.

Багатошарові бутерброди. Закриті бутерброди можуть бути дво- і тришаровими, з одним продуктом або кількома видами продуктів. Продукти добирають так, щоб вони поєднувалися між собою за смаком. Можна готувати багатошарові бутерброди, для яких використовують пасти з різних продуктів. Це дає змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. У багатошарових бутербродах усі шари хліба і начинки повинні щільно прилягати одне до одного, щоб їх можна було розрізати на тоненькі смугасті скибочки. Основним з'єднуючим продуктом є масло або масляні суміші, якими намащують обидві скибки. З одного боку намащують тільки ті скибки, які знаходяться зверху і знизу бутерброда. Між скибочками хліба кладуть начинку. Готовий багатошаровий бутерброд розміщують між двома дошками, зверху кладуть легенький прес і ставлять у холодне місце на 1 год. Завдяки цьому бутерброди не розшаровуються при нарізуванні. Багатошарові бутерброди будуть смачнішими, якщо всі прошарки хліба будуть нарізані тоненько, а начинка буде соковита. Щоб вони мали апетитний і привабливий вигляд, їх краще готувати із різних сортів хліба і начинок, які поєднуються за смаком.

Бутерброди-башти і бутерброди-піраміди. Бутерброди-башти і бутерброди-піраміди складаються із бутербродів одного або різних видів, які викладені один на інший і з'єднані між собою дерев'яними або пластмасовими бутербродними шпажками. Готують 3–4 види бутербродів середнього або маленького розміру, круглої або квадратної форми. Із бутербродів однієї форми і розмірів викладають *бутерброди-башти*. Із бутербродів однієї форми, але різних розмірів (починають з більших розмірів, які поступово зменшують вверх) викладають *бутерброди-піраміди*. Верхній бутерброд прикрашають редискою, печерицями, шматочком огірка, кружальцем помідора (без шкірочки) або шматочком фруктів, ягодами, зеленню петрушки або кропу. Бутерброди з'єднують шпажкою. Вживати такі бутерброди треба, починаючи з нижнього і закінчуючи верхнім бутербродом. Для цього однією рукою притримують шпажку, другою — знімають з неї нижній бутерброд на тарілку, решту бутербродів зсовують вниз, щоб «башта» чи «піраміда» зберігала стійкість. Бутерброд вживають, тримаючи його рукою.

Вимоги до якості бутербродів. Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак. Продукти акуратно нарізані і викладені на скибочку хліба. Вони мають гладеньку поверхню. Смак і запах — властивий використаним продуктам. Хліб не черствий, товщина шматка для відкритих бутербродів — 1–1,5 см, закритих — 0,5 см. Їх оформляють свіжими овочами, листковими і пряними овочами, шматочками яйця і лимона, маслинами, соусом майонезом та майонезом з корнішонами, калиною або журавлиною. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, у вазах з пласкими краями або на мілких столових, закусочних тарілках, які накривають паперовими серветками. Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

§ 5. Салати і вінегрети

Для приготування салатів використовують сирі, варені, квашені й мариновані овочі, гриби, бобові, сирі й консервовані фрукти, цитрусові плоди. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або кількох видів (салати Хмельницький, Літній, Івано-Франківський, Київський та ін.). До багатьох салатів входять м'ясо, птиця, риба, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує та урізноманітнює їхній смак. Продукти для салатів нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою. Заправляють салати салатними заправами, сметаною, майонезом, безпосередньо перед подаванням, щоб їхні смак та зовнішній вигляд не погіршувалися. Заправлені салати з варених овочів підлягають реалізації протягом 30 хв, з сирих — 15 хв.

Салати, в яких продукти дрібно нарізані і заправлені майонезом, сметаною, *подають* у салатницях, салати-коктейлі — у скляних вазочках, великих фужерах, всі інші салати і холодні закуски — на блюдах, лотках, закусочних тарілках.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Найдоцільнішою нормою подачі салатів є 100 г на порцію. Можна подавати по 50, 150 і 200 на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до їх складу, а також ті, що мають яскраве забарвлення: перець солодкий, помідори, огірки, зелений салат, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові. Застосовують два способи оформлення салатів: *1-й спосіб* — охолоджені продукти, що входять до салату, перемішують, заправляють, викладають гіркою у салатник, прикрашають зеленню; *2-й спосіб* — третину всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють, кладуть у салатник гіркою, зверху прикрашають тими продуктами, що входять до складу салату. Продукти для оформлення не рекомендується поливати соусом.

Салати із сирих овочів

Салат із свіжих огірків. Підготовлені огірки нарізують тонкими кружальцями або скибочками, кладуть на тарілку чи в салатник, поливають сметаною або салатною заправкою, посипають подрібненою зеленню кропу. Можна подати з нашаткованою ріпчастою чи зеленою цибулею.

Салат із зеленої цибулі. Обчищену і помиту зелену цибулю шаткують завдовжки 1–1,5 см, солять, дають постояти. Перед подаванням кладуть у тарілку або салатницю, поливають сметаною чи сметанною заправкою. Зверху можна покласти часточку або скибочку яйця (20 або 10 г на порцію), відповідно змінивши вихід. Салат можна приготувати із зеленим салатом.

Салат з редиски з цибулею. Оброблену червону і обчищену білу редиску нарізують тоненькими кружальцями, зелену цибулю шаткують, додають сіль, заправляють салатною заправкою або сметаною. Перед подаванням салат кладуть у салатник чи на тарілку, зверху — часточку круто звареного яйця. Яйце можна дрібно нарізати. Жовток покласти в салат, а яєчним білком і зеленню посипати салат зверху. Салат можна готувати з огірками, зеленим салатом.

Салат із редиски й свіжих огірків. Оброблені огірки, червону редиску або обчищену білу редиску нарізують тонкими кружальцями або скибочками і змішують із дрібно нарізаною зеленою цибулею, заправляють салатною заправкою або сметаною.

Салат із свіжих помідорів. Оброблені помідори нарізують тонкими кружальцями, або скибочками, або часточками, ріпчасту і зелену цибулю шаткують. Помідори й цибулю розкладають на порції, посипають сіллю, перцем і поливають сметаною чи олією. Можна готувати салат із свіжих помідорів та огірків з цибулею, або з солодким перцем, або з яблуками.

Салати з білоголової капусти. Капусту для салатів підготовляють двома способами: *1-й спосіб* — оброблену капусту шаткують тоненькою соломкою, додають сіль і перетирають до виділення соку, який відціджують; *2-й спосіб* — нашатковану тоненькою соломкою капусту кладуть у каструлю, яка не окислюється і має широке дно, додають оцет, сіль (15 г на 1 кг капусти) і злегка прогрівають (при слабкому нагріванні) під закритою кришкою, зрідка помішуючи, поки вона не осяде на дно і не набуде рівномірного матового відтінку. Під час нагрівання стежать, щоб капуста не дуже розм'якшилась, інакше вона не буде хрусткою. Капусту швидко охолоджують. Розм'якшення капусти нагріванням, на відміну від перетирання сіллю, — раціональний спосіб, оскільки при цьому краще зберігаються поживні речовини, значно скорочується час приготування, на 25–30% збільшується вихід готової продукції.

Залежно від виду салату до підготовленої капусти додають терту сиру моркву, нашатковані соломкою ріпчасту цибулю і свіжі або мочені яблука, солодкий перець, ковбасу, бобові. Заправляють салат цукром, оцтом, олією або сметаною.

Салат Осінній. Оброблену білоголову капусту шаткують соломкою, додають сіль і перемішують. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда, сиру моркву і перець солодкий нарізують соломкою, змішують з капустою, заправляють сметаною, цукром, лимонною кислотою, розведеною водою. Можна заправити салатною заправкою.

Салат із червоноголової капусти і яблук. Підготовлену капусту шаткують, перетирають із сіллю до виділення соку і відціджують. У капусту додають свіжі яблука, нарізані соломкою без шкірочки і серцевини, нашатковану ріпчасту цибулю, заправляють салатною заправкою. Нарізані яблука збризкують розчином з лимонної кислоти або оцтом, щоб не потемніли. *Перед подаванням* салат перемішують, кладуть у салатник і оформляють.

Салат із квашеної капусти з хріном. До підготовленої квашеної капусти додають натерту на тертці моркву, нарізані соломкою солоні огірки, натертий хрін і заправляють олією.

Салат із квашеної капусти і солоних огірків. Солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, нашатковану цибулю, заправляють цукром і олією.

Салати із варених овочів

Салат картопляний. Обчищену варену картоплю нарізують скибочками, додають нашатковану зелену або ріпчасту цибулю, солять, заправляють сметаною, або салатною заправкою, або майонезом. Салат можна приготувати, додаючи варену моркву, квасолю, солоні огірки, квашену капусту, гриби, оселедець. Назва салату залежить від виду овочів які додають до картоплі, наприклад, салат картопляний з квасолею.

Салат Літній. Молоду картоплю варять без шкірочки, охолоджують. Зварену картоплю, свіжі огірки нарізують скибочками, томати — часточками, консервовану стручкову квасолю — ромбиками, зелену цибулю шаткують. Нарізані овочі і квасолю або горошок зелений консервований змішують, заправляють сметаною.

Салат викладають гіркою, прикрашають часточками варених яєць і посипають зеленою цибулею.

Салат м'ясний із свіжими огірками. Варену яловичину, обчищені огірки і зварені круто яйця нарізують скибочками, цибулю шаткують. Підготовлені продукти змішують, заправляють майонезом. Перед подаванням салат викладають у салатник гіркою й оздоблюють.

Салат Зимовий. Обчищені варену картоплю, солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, варену або консервовану квасолю, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями або півкільцями, заправляють салатною заправкою або майонезом.

Салат Український. Варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки обчищають від шкірочки, з яблук видаляють серцевину і обчищають шкірочку. Овочі та яблука нарізують дрібними кубиками, додають зелений горошок, дрібно нарізану цибулю, заправляють салатною заправкою або майонезом, майонезом із сметаною, або сметаною.

Салат рибний. Чисте філе риби припускають, охолоджують і нарізують тоненькими скибочками. Обчищені відварену картоплю, свіжі, або солоні, або мариновані огірки, круто зварені яйця також нарізують тоненькими скибочками. Нарізані продукти змішують і заправляють майонезом. У салат можна також додати зелений горошок. Перед подаванням салат укладають у салатник і оздоблюють.

Салат з буряків. Варені буряки шаткують соломкою, заправляють оцтом і олією, викладають гіркою, посипають тертим хроном.

Салат з буряків із бобовими. Варені буряки нарізують кубиками, додають варену квасолю або зелений горошок, дрібно нарізану ріпчасту цибулю і заправляють салатною заправкою або майонезом. Салат можна готувати, додаючи свіжі яблука, варену моркву.

Салат з буряків із чорносливом і горіхами. Чорнослив заливають окропом, видаляють кісточки, подрібнюють. Горіхи підсмажують, подрібнюють. Печені буряки обчищають від шкірочки, труть на тертці, збризкують оцтом, додають дрібно посічений чорнослив, подрібнені підсмажені волоські горіхи, заправляють сметаною, сіллю і цукром.

Салат із буряків з грибами. Варені буряки обчищають і нарізують соломкою, додають варені гриби й ріпчасту цибулю, нашатковані соломкою і заправляють салатною заправкою.

Вінегрети — різновид салатів, обов'язковою складовою частиною яких є буряки червоні столові.

Вінегрет овочевий. Варені обчищені буряки, картоплю і моркву, обчищені солоні огірки без зерням нарізують скибочками, квашену капусту перебирають, відтискають (якщо кисла, то промивають у холодній воді), подрібнюють, зелену цибулю нарізують завдовжки 1–1,5 см, а ріпчасту — півкільцями. Підготовлені овочі змішують, заправляють салатною заправкою. Вінегрет викладають у салатник, прикрашають буряками, морквою, огірками, нарізаними карбувальним ножем, зеленим салатом, посипають зеленню. У вінегрет можна покласти свіжі томати, зелений горошок, варену квасолю (від 50 до 100 г), зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків. Вінегрет готують не лише з одних овочів. До нього можна додати інші продукти — солоні або мариновані гриби, чисте філе оселедця, кільку, рибу гарячого копчення, варену рибу, кальмари, морську капусту, варене м'ясо. Продукти нарізують тоненькими скибочками. Назва вінегрету залежатиме від назви додаткових продуктів, наприклад, вінегрет з грибами, вінегрет з рибою та ін.

Вимоги до якості салатів і вінегретів. Овочі мають форму нарізування відповідно до виду салату або вінегрету, форма нарізування зберігається. Готові салати або вінегрети викладені гіркою, оформлені, зелень свіжа. Колір, смак і запах властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трохи хрустка. Для капустяних овочів консистенція тверда, хрустка, не допускається використання зелених листків.

§ 6. Страви і закуски з м'яса і м'ясних продуктів

Асорті м'ясне. Для його приготування використовують 3–4 види м'ясних продуктів. Варені, смажені м'ясопродукти (їх варять і смажать так само, як для других страв), свинокопченості, ковбасу, які нарізують тоненькими скибочками по 2–3 шт. на порцію кожного виду, кладуть на кругле або овальне блюдо, збоку — гарнір з трьох-чотирьох видів овочів букетами. Для гарніру використовують нарізані кубиками варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки, салат з червоноголової капусти, зеленого салату, часточки чи кружальця томатів. До асорті можна включити завиванці, фаршировану курку тощо.

Окремо в соуснику *подають* соус з хріну або майонез з корнішонами.

Холодець по-домашньому. Оброблений путовий яловичий склад заливають холодною водою (на 1 кг м'ясних продуктів 1,5–2 л води) і варять при слабкому кипінні 5–6 год, періодично знімаючи жир. Підготовлене м'ясо курки додають через 2,5–3 год. За одну годину до закінчення варіння кладуть овочі: моркву, корінь петрушки і цибулю ріпчасту, солять, додають перець горошком, лавровий лист. Із зварених м'ясних продуктів видаляють кістки, хрящі, сухожилки. М'якоть дрібно ріжуть, з'єднують із проціджeним бульйоном, доводять до кипіння (для стерилізації), наприкінці додають розтертий часник. Холодець розливають у тарілки або форми і ставлять на холод для застигання. Відпускають 100 г на порцію з соусом із хріну.

Холодець свинячий (із субпродуктів). Для приготування холодцю використовують м'ясо свинини обрізне (котлетне м'ясо) разом із кістками або голови свинячі, ноги або вуха свинячі або губи яловичі. Оброблені субпродукти розрубують, промивають, заливають холодною водою (2 л води на 1 кг продуктів) і 6–8 год варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Якщо для приготування холодцю використовують м'ясо, то його додають через 2–3 год після закладання субпродуктів. За 1 год до закінчення варіння кладуть овочі: моркву, корінь петрушки і цибулю ріпчасту, солять, додають перець горошком, лавровий лист. Зварені продукти виймають із бульйону, відокремлюють від кісток, хрящів і сухожилок, подрібнюють. Бульйон проціджують, заливають м'ясо, доводять до кипіння, потім додають розтертий часник. Холодець розливають у форми і ставлять на холод для застигання. *Подають* так само, як холодець по-домашньому.

Холодець яловичий (із субпродуктів). Для приготування холодцю використовують м'ясо яловичини II категорії (котлетне м'ясо разом з кістками), або голови яловичі, або голови баранячі, путовий склад яловичий, або ноги баранячі, або вуха яловичі, або губи яловичі. Варять і подають так само, як і холодець свинячий.

Якщо для приготування холодцю використовують м'ясо, то його додають через 3–4 год після закладання субпродуктів.

> ♦ Не зберігайте холодець і заливні страви при мінусовій температурі: вода, яка міститься в них, замерзає і відокремлюється від загальної маси, при кімнатній температурі лід перетворюється на воду, яка збирається на поверхні страви. Страва втрачає не тільки зовнішній вигляд, а й смак.

Рулет Полтавський. Підготовлений виріб запікають у жаровій шафі до готовності. Перед подаванням охолоджують і порціонують.

Сало варене, шпиговане часником. Сало шпигують часником і варять протягом однієї години, наприкінці варіння додають перець чорний горошком. Готове сало охолоджують і нарізують на порції по 30–50 г. На стіл *подають* із підливою з хрону.

Свинина смажена, шпигована часником. Тазостегнову частину свинини шпигують часником, натирають сіллю, перцем і смажать до готовності у жаровій шафі, поливаючи соком і жиром, який виділяється під час смаження. Потім охолоджують і нарізують тоненькими скибочками упоперек волокон. *Перед подаванням* свинину кладуть на блюдо, поряд — свіжі помідори й огірки.

Вимоги до якості закусок з м'яса. М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізані упоперек волокон широкими шматочками і викладені на блюдо. Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світлого до темного, на розрізі — рожевий, смак властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка.

Холодець добре застиглий з кусочками м'яса, колір від світло- до темно-сірого, смак концентрованого м'ясного бульйону з ароматом спецій і часнику. Консистенція желе щільна, пружна, м'ясні продукти м'які. Холодці зберігають при температурі не вище як 6 °C до 12 год, ці закуски сезонні. Варені, смажені м'ясо і птицю зберігають при температурі не вище як 6 °C до 48 год.

§ 7. Страви і закуски з риби і нерибних продуктів моря

З риби і нерибної водної сировини готують холодні й гарячі закуски. Для холодних і гарячих закусок використовують свіжу рибу, продукти її переробки і нерибну водну сировину. Свіжу рибу для закусок розбирають, фарширують, припускають, варять і смажать так, як і для других гарячих страв. Смажать рибу тільки на олії.

В асортимент холодних закусок з риби входять: рибна гастрономія, консерви з риби, риба заливна, під майонезом, під маринадом, варена з соусом хрін, рибне асорті та інші. Більшість рибних холодних закусок подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками і помідорами гастрономічні продукти — у натуральному вигляді і з гарніром.

Закуски з сьомги, кети, лосося вважаються делікатесними, їх нарізують тоненькими скибочками по 2–3 на порцію і подають з часточками лимона і зеленню.

Рибу гарячого копчення (севрюгу, осетрину, скумбрію, ставриду, палтуса) нарізують на порційні шматочки без шкіри, кісток або хрящів і подають зі свіжими овочами, лимоном. Окремо подають майонез або соус хрін.

Закуски з солоної риби мають гострий смак, специфічний запах і збуджують апетит. Жир оселедцевих містить ненасичені жирні кислоти. Поєднання оселедця з рослинними оліями підвищує біологічну цінність закусок.

З риби готують не тільки холодні, а й гарячі закуски у вигляді риби, запеченої в порційних сковородах під соусами або твердим сиром, з яйцями, з гарніром або

без нього. Деякі гарячі закуски готують в кокільницях. Готують і подають їх так само, як і запечені рибні страви. *Подають* гарячі закуски в тому самому посуді, що й запікали. Як гарячу закуску використовують також і рибу, запечену у фользі або в пергаменті.

Закуски з оселедців. З оселедців готують різні закуски, які подають з гострими соусами та заправками. Гострі на смак у поєднанні з приємним ароматом, вони збуджують апетит. Солоні оселедці нерозібрані вимочують у воді, чаї або воді з молоком. Перед приготуванням закусок оселедці розбирають на чисте філе у такій послідовності: вздовж спинки прорізують шкіру; відрізують край черевця й знімають шкіру, відрубують голову, хвіст, видаляють нутрощі й промивають. Потім пластують на дві частини і видаляють кістки.

- Вимочуйте твердий і сухий оселедець міцного посолу спочатку у холодній воді (він набухає і стає соковитішим), а потім у молоці (молоко розм'якшує м'якоть); ніжний і м'який оселедець міцного посолу — у міцній заварці чаю (дубильні речовини чаю запобігають розм'якшенню м'якоті при вимочуванні).
- Шкіру з оселедця знімайте в напрямку від голови до хвоста. Якщо вона погано знімається, потримайте оселедець 5–10 хв у холодній воді.

Оселедець з цибулею. Чисте філе оселедця нарізують тоненькими шматочками, укладають в оселедницю, зверху посипають тоненькими кільцями ріпчастої цибулі або нашаткованою зеленою цибулею, поливають салатною заправкою.

Оселедець із маринованими грибами. Оселедець обробляють, розбирають на чисте філе, яке нарізують навкіс по 2–3 шматочки на порцію, викладають в оселедницю або закусочну тарілку, поряд кладуть мариновані гриби і нарізану кільцями цибулю.

Риба, смажена під маринадом. Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду її розбирають на філе з шкірою без кісток, на філе з шкірою і реберними кістками або на кругляки (камбала, навага, льодяна). Порційні шматочки риби панірують у пшеничному борошні, смажать на олії з обох боків до готовності, потім викладають на лист, зверху поливають соусом-маринадом і прогрівають в жаровій шафі (соус не буде стікати з риби), охолоджують. *Перед подаванням* рибу кладуть на тарілку або блюдо і посипають подрібненою зеленою цибулею або зеленню петрушки.

- Під маринадом смачна морська риба. Скумбрію, ставриду, бельдюгу, перед тим як залити маринадом, зваріть, а морського окуня, тріску, камбалу, палтуса — обсмажте.
- Рибу, призначену для холодних закусок, смажте тільки на олії: інші жири при охолодженні застигають, закуска стає несмачною.

Холодець рибний. Підготовлені харчові відходи осетрових риб (голови, плавники, шкіра) або харчові відходи риб з кістковим скелетом (голови, кістки, плавники, шкіра, луска) заливають холодною водою (1–1,5 л на 1 кг відходів) і варять 1,5 год. За 30–20 хв до закінчення варіння додають моркву, корінь петрушки, ріпчасту цибулю і в кінці варіння — спеції (лавровий лист, перець чорний горошком). У зварених відходів відокремлюють м'якоть від кісток. Хрящі осетрових риб доварюють окремо. Коли вони стануть м'якими, їх подрібнюють разом з м'якоттю, кладуть у проціджений бульйон і варять 10 хв. Потім додають заздалегідь замоче-

ний желатин, дають ще раз закипіти, додають подрібнений часник, охолоджують, розливають у підготовлені форми і ставлять на холод для застигання.

Перед подаванням холодець порціонують по 100, 150, 200 г. Подають з соусом хрін (15–30 г на порцію). Окремо можна подати гарнір: свіжі, солоні, мариновані огірки або помідори, салат із квашеної капусти (50–75 г на порцію).

Вимоги до якості рибних холодних і гарячих закусок. Для страви «Риба під маринадом» шматочки риби рівномірно обсмажені, добре просочені маринадом. Смак маринаду гострий, кисло-солодкий, із запахом спецій, овочів і томату. Колір темно-червоний. Консистенція риби ніжна, соковита. Зберігають закуску при температурі 4–6°С не довше як 30 хв. Холодець рибний щільний, добре застиглий. Смак і запах приємний, властивий рибі, із запахом часнику і спецій. Колір світло-сірий. Зберігають холодець з риби при температурі 4–6°С не довше як 12 год. Колір, смак і запах закусок з оселедця приємний, властивий свіжому оселедцю; скибочки акуратно нарізані (без шкіри і кісток). Зберігають закуски з оселедця при температурі 4–6°С не довше як 12 год.

§ 8. Страви і закуски з овочів і грибів

Помідори, фаршировані зеленим горошком і шинкою. Підготовлені для фарширування помідори наповнюють начинкою. Для начинки: шинку нарізують дрібними кубиками, додають зелений горошок, розтертий з гірчицею, майонез, сіль і цукор, вимішують. На закусочну тарілку або блюдо викладають кружальця малосольних огірків, на них кладуть фаршировані помідори, зверху прикрашають фігурно нарізаним свіжим огірком.

Помідори, фаршировані сирою морквою. Для начинки сиру моркву натирають на тертці, додають м'якоть томатів, сметану, цукор, сіль, перець, перемішують. Підготовлені для фарширування помідори наповнюють начинкою, зверху посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

Помідори, фаршировані грибним салатом. Для салату використовують мариновані або солоні гриби, які тонко шаткують, додають нашатковану ріпчасту цибулю, подрібнені круто зварені яйця, зелень петрушки, м'якоть помідорів, заправляють олією, перемішують. Підготовлені для фарширування помідори наповнюють салатом, посипають зеленню. Так само можна фарширувати помідори рибним або м'ясним салатом.

Помідори, фаршировані яйцем і цибулею. Підготовлені для фарширування помідори посипають сіллю і перцем, наповнюють начинкою. *Для начинки:* зварені круто яйця січуть, додають подрібнену м'якоть помідорів і нашатковану зелену або ріпчасту цибулю, перемішують. На закусочну тарілку або блюдо викладають фаршировані помідори і поливають майонезом або сметаною з соусом Південний, притрушують зеленню.

Помідори, фаршировані пастою Океан. Підготовлені помідори наповнюють начинкою і поливають майонезом. *Для начинки:* пасту Океан припускають, охолоджують, додають дрібно нарізані зелену цибулю, кріп, м'якоть помідорів, посічені яйця, сіль, помідори, перець чорний мелений, перемішують.

Огірки, фаршировані салатом. Підготовлені для фарширування огірки у вигляді човника, кошика, циліндра наповнюють м'ясним або рибним, грибним салатом, заправляють сіллю і прикрашають.

Ікра з овочів. Цибулю і солодкий перець дрібно нарізують, моркву натирають на тертці. Овочі пасерують на олії, додають томатне пюре і тушкують до готов-

ності. Наприкінці тушкування ікру заправляють сіллю й оцтом, охолоджують. *Перед подаванням* ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Ікра з баклажанів і яблук. Баклажани миють, печуть у жаровій шафі до готовності, охолоджують, обчищають від шкірочки, м'якоть дрібно січуть, підсмажують. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда припускають і протирають. Цибулю дрібно січуть і пасерують. Підготовлені продукти змішують, заправляють сіллю, цукром, перцем, оцтом і тушкують до загустіння, періодично помішуючи, потім охолоджують. *Перед подаванням* кладуть у салатник або на тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.

Ікра бурякова з морквою. Буряки і моркву пропускають через м'ясорубку, кладуть у сотейник, додають олію, тушкують на помірному вогні, часто помішуючи, до готовності. Потім додають сіль, перець, пасеровану з томатним пюре цибулю, трохи води, тушкують ще 5 хв і охолоджують. Перед подаванням ікру кладуть у салатник або на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Ікра з гарбуза. Підготовлений гарбуз (без шкірочки й насіння) нарізують скибочками, додають натерту на тертці моркву і припускають до готовності. Масу охолоджують, протирають, додають пасеровану дрібно посічену ріпчасту цибулю з томатним пюре, тушкують до загусання. Наприкінці тушкування додають сіль, цукор і охолоджують. *Перед подаванням* ікру кладуть у салатник чи на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Ікра з кабачків. Кабачки миють, обчищають, нарізують кружальцями або скибочками, обсмажують на олії чи печуть у жаровій шафі, кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю з томатним пюре, солять і тушкують до готовності, періодично помішуючи. Масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку, тушкують до загусання, охолоджують і заправляють оцтом, олією, перцем, подрібненим часником (часник можна не додавати). *Перед подаванням* ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Ікра грибна. Сушені гриби варять до готовності, охолоджують, додають солоні гриби, пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю шаткують, злегка пасерують на олії, додають гриби і смажать 10–15 хв, потім заправляють оцтом, спеціями і охолоджують.

Гриби мариновані або солоні з цибулею. Гриби виймають з маринаду, великі розрізують на 2–4 частини, зелену цибулю шаткують, ріпчасту нарізують кільцями або півкільцями. *Перед подаванням* гриби заправляють олією, посипають зеленою чи ріпчастою цибулею.

Гриби солоні заливні. В каструлю заливають воду, додають грибний розсіл, доводять до кипіння, додають замочений у воді желатин розчиняють його, рідину проціджують. У форму наливають желатиновий розчин тонким шаром, дають застигнути, зверху на застигле желе кладуть дрібно нарізані солоні гриби і кружальця вареної моркви, зверху заливають рештою желатинового розчину. Форму ставлять у холодильну шафу для повного застигання. Готове желе викладають на закусочну тарілку і посипають зеленню.

Вимоги до якості закусок з овочів і грибів. Смак закусок у міру солоний. Овочі фаршировані наповнені начинкою або салатом, колір, смак і запах приємний, властивий продуктам, з яких приготовлено закуску. Маса ікри однорідна, консистенція в'язка. Смак і запах властиві продуктам, з яких її готують. Колір світло-коричневий, для ікри з буряків — темно-вишневий.

§ 9. Закуски з сиру та яєць

Яйця, фаршировані грибами. Зварені круто яйця обчищають, розрізують уздовж навпіл, видаляють жовтки. *Для начинки:* варені гриби дрібно нарізують, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, розтертий жовток, частину майонезу, сіль, перець, перемішують. Масою наповнюють половинки яєць, прикрашають майонезом, жовтками, зеленню.

Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею. Зварені круто яйця обчищають, розрізують уздовж навпіл, видаляють жовтки, протирають їх. Для начинки вимочене чисте філе оселедця і ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають протертий жовток, половину норми майонезу і перемішують. Масою наповнюють половинки яєць, прикрашають майонезом, жовтками, зеленню.

Яйця під майонезом [redacted] хлібі. Хліб нарізують на скибочки (по 40 г). Круто зварені яйця обчищають, розрізують навпіл або на кружальця, кладуть на скибочку хліба, заливають майонезом. Притрушують зеленню.

Яйця з ікрою або маслом оселедцевим. Зварені круто яйця обчищають, розрізують уздовж навпіл. На кожну половинку кладуть ікру зернисту або паюсну гіркою або випускають з корнетика масло оселедцеве. Яйця з ікрою оформляють маслом.

Закуска гостра з твердого сиру. Твердий сир натирають, додають дрібно посічений часник, варені яйця, заправляють майонезом і перемішують.

Перед подаванням викладають у салатник гіркою, посипають подрібненими жовтками і зеленню.

Вимоги до якості закусок з яєць і сиру. Яйця фаршировані политі майонезом, повністю заповнені начинкою. Колір начинки кремовий, яєць — білий. Смак закусок у міру солоний. смак і запах приємний, властивий продуктам, з яких приготовлено закуску.

Закуски з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки під час зберігання вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується їхній смак.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яку роль відіграють закуски у харчуванні людини?
2. Які види продуктів використовують для холодних закусок?
3. Які ви знаєте різновиди бутербродів? Вкажіть їхні відмінні особливості?
4. З яких продуктів готують салати? Як їх оформляють?
5. Назвіть асортимент салатів із сирих овочів. В чому їхня цінність?
6. Як приготувати свіжу білоголову капусту для салату? Назвіть різновиди салатів з капусти.
7. Які закуски готують з овочів? Як готують і подають овочі фаршировані?
8. Назвіть асортимент закусок з риби. Як готують і подають закуски: Риба, смажена під маринадом, Холодець рибний?
9. Назвіть асортимент закусок з м'яса. Як готують і подають закуски: Холодець по-домашньому, Холодець яловичий, Холодець свинячий?
10. Які закуски готують з сиру та яєць? Яка технологія їх приготування?
11. Назвіть асортимент салатів з варених овочів.

РОЗДІЛ 12

СОЛОДКІ СТРАВИ І ГАРЯЧІ НАПОЇ

§ 1. Значення солодких страв у харчуванні та їх класифікація

Солодкі страви подають наприкінці обіду або вечері на десерт, тому їх ще називають десертними стравами, інколи їх включають у меню сніданку.

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу. В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти: молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо. Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі й консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки. Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди; узвари й сиропи; солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драглі; гарячі солодкі страви.

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55 °C) і холодні (10–14 °C). Проте цей поділ умовний, оскільки багато страв подають як гарячими, так і холодними (налисники з варенням, печені яблука, бабки). У гарячому цеху готують гарячі солодкі і здійснюють теплову кулінарну обробку продуктів для холодних солодких страв (готують фруктово-ягідні сиропи, кип'ятять молоко для желе, мусів, самбуків, варять киселі, желе тощо). У холодному цеху жельовані солодкі страви розливають у формочки, лотки, охолоджують у холодильній шафі, потім порціонують і перекладають на десертні тарілки.

- Не використовуйте алюмінієвий посуд та інвентар, оскільки від цього змінюється колір солодких страв (вони темніють) і з'являється неприємний присмак металу.

У холодному цеху свіжі фрукти і ягоди перебирають, видаляють залишки плодоніжки. Фрукти закладають у ванну, заливають холодною водою і залишають у воді на 2–3 хв, щоб відмокали забруднення. Перемішують дерев'яною кописткою, воду зливають, а плоди ополіскують проточною водою, виймають з ванни сітчастим ковшем або друшляком, укладають в решето, дають стекти воді. Для миття ягід застосовують сітки-вставки у ванни, в які укладають ягоди і занурюють 2–3 рази у велику кількість холодної води, ополіскують проточною водою, ви-

ймають з ванни, дають стекти воді. Для обробки фруктів використовують виїмки для видалення серцевини, малий ніж кухарської трійки, карбувальні ножі, ножі з коротким лезом, пристрій для нарізування на часточки.

Підготовлені ягоди для киселів, желе, мусів протирають і відтискають сік, використовуючи універсальний привід з відповідними змінними механізмами. Сік зберігають у холодильній шафі в посуді, що не окислюється. Серцевину, шкірочку фруктів і вичавки з ягід використовують для приготування фруктово-ягідних відварів.

Солодкі страви швидко втягують різні запахи, тому для їх приготування виділяють окреме обладнання (столи, ванни, холодильні шафи, змінні механізми до універсального приводу П-11), кухонний промаркований посуд (каструлі, сотейники, фритюрниці, листи, порційні сковороди, форми, формочки) та інвентар (шумівки, черпаки місткістю 200 см^3, вінчики, дерев'яні копистки, сітчасті ковші, цідилки, друшляки, решета, сита, сітки-вставки, ножі, ніж-лопатку, лопатку (для нарізування і перекладання густих киселів, желе тощо).

§ 2. Загальна характеристика сировини для приготування солодких страв

Насіннячкові плоди мають м'якоть, покриту шкірочкою, всередині м'якоті міститься насіннєве гніздо. Харчова цінність фруктів висока. Яблука містять цукри (8–15%), органічні кислоти (0,2–1,9%), пектинові речовини (0,5%), дубильні (0,06–1%) мінеральні (0,5%), вітамін С (4,2–21,1 мг%), а також вітаміни B_1, B_2, B_6, PP, E, каротин. До складу груш входять ті самі речовини, що й до складу яблук, але вони містять менше кислот (0,1–0,6%), дубильних (0,01–0,21%), пектинових (0,1–0,6%) речовин, вітаміну С (7,8–11,6%), каротину, вітамінів B_1, B_2, B_6. У грушах більше, ніж у яблуках, вітаміну В9 (2–9 мг%), кальцію, фосфору. Айва містить,%: цукрів — 2,1, кислот — 0,8–2,5, пектинових речовин — 1,1–2,3, мінеральних елементів (попіл) — 0,8, вітаміну С — 23 мг%, вітаміни B_1, B_2, PP, каротин. Плоди айви містять багато заліза (до 30%). Більшість сортів груш багаті на мікроелементи, особливо на йод (до 20%). У яблуках найбільше калію й заліза. Органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна), ефірні олії роблять фрукти смачними й ароматними. Дубильні речовини містяться в плодах у невеликій кількості, проте вони значно впливають на їхній смак, роблять його в'язким. Розчинні у клітинному соку дубильні речовини на повітрі під дією ферменту оксидази окислюються і утворюють темнозабарвлені сполуки — флафофени. Цим пояснюється потемніння обчищених і нарізаних яблук. Пектинові речовини фруктів разом із цукром і кислотами утворюють драглі. Цю властивість використовують для приготування солодких страв із утворенням драглів.

Насіннячкові фрукти дуже корисні. У дієтичному харчуванні їх рекомендують при недокрів'ї, цукровому діабеті, захворюваннях серцево-судинної системи, органів травлення.

- Використовуйте шкірочку айви для ароматизації узварів, киселів, сиропів, оскільки вона містить ароматичні речовини.

Кісточкові фрукти характерні тим, що всередині м'якоті, покритої оболонкою, міститься одна кісточка, що складається з твердої шкаралупи та ядра або насінини. До цієї групи належать: вишні, черешні, сливи, абрикоси, персики.

Кісточкові плоди смачні, мають високу харчову цінність завдяки раціональному поєднанню в них цукрів (9,5–11,5%) у вигляді фруктози і глюкози, органічних кислот (0,7–2,5%), мінеральних речовин (0,5–1,3%), вітамінів (С, B_2, B_3, B_6, PP, каротину), пектинових, ароматичних та барвних речовин. М'якоть плодів ніжна й соковита.

Кісточкові плоди рекомендують включати в раціон дієтичного харчування: вишні — для хворих на гастрит і зі зниженою кислотністю шлункового соку для стимуляції секреції шлунка, холецистит (жовчогінна дія); черешні — для хворих на гіпертонічну хворобу; сливи і персики — для хворих на атеросклероз, ревматизм, подагру; абрикоси — при захворюваннях серця, проте вони протипоказані при цукровому діабеті та ожирінні через високий вміст цукрів.

Ягоди — це плоди, в яких насінини містяться безпосередньо в м'якоті або на її поверхні. За будовою ягоди поділяють на справжні, несправжні й складні. *Справжніми* називають ягоди, що утворилися в результаті розвитку зав'язі (виноград, смородина, червона і біла порічка, аґрус, брусниця, чорниця, журавлина, калина). *Несправжні* ягоди становлять собою розросле соковите плодоложе, на поверхні якого розміщені дрібні плоди — насінини, що утворилися із зав'язі (суниці, полуниці). Складні ягоди мають багато кістянок, що зрослися між собою і розміщені на одному плодоложі (малина, ожина, морошка). Харчова цінність ягід в тому, що вони містять велику кількість цукрів, пектинових речовин, органічних кислот, вітамінів, мінеральних та ароматичних речовин, барвників. Ягоди мають соковиту ніжну м'якоть, прекрасний смак, високі поживні й лікувальні властивості.

Горіхоплідні — плоди, що мають дерев'янисту шкаралупу та їстівне ядро. Залежно від будови їх поділяють на справжні й кістянкові. До справжніх належать дикорослий лісовий горіх ліщина і його культурний різновид фундук; до кістянкових — волоський та кедровий горіхи, мигдаль, фісташки. Умовно до горіхоплідних відносять також арахіс — плід однолітньої рослини родини бобових, що росте і достигає в землі, потім його викопують, миють, висушують і підсмажують.

Ядра горіхів містять жири, які легко засвоюються, оскільки мають ненасичені жирні кислоти, білки, мінеральні речовини у вигляді солей калію, магнію, кобальту, заліза, марганцю, небагато вітамінів С, А, групи В клітковину. Їх вживають сирими або смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.

Лісовий горіх (ліщина) за формою круглястий, конічний, видовжений, шкаралупа світло-брунатного кольору. Ядро біле, покрите тонкою плівкою коричневого кольору, масою 2,5 г, містить жири, білки, цукри, крохмаль, клітковину. Збирають у вересні.

Фундук — садовий горіх, який вирощують у садах Криму та Кавказу. Маса фундука удвічі більша, ніж ліщини. Форма кругляста або плескатa. Ядро біле, щільне, м'ясисте, приємне на смак. Воно покрите жовтувато-білою оболонкою.

Надходить фундук в очищеному вигляді та у шкаралупі. Горіхи мають бути добре розвинені, чисті, без стороннього присмаку, однорідні за кольором та формою.

Арахіс (земляний горіх) — однорічна рослина з родини бобових, росте і достигає у землі. Ядро арахісу містить азотні речовини, жири, вітаміни групи В. Плід арахісу є бобом із м'якою сітчастою шкаралупою, яка легко відокремлюється від ядра. В середині плода може бути 2–4 ядра. Ядро овально-видовженої форми, покрите тонкою плівкою червоно-коричневого кольору, яка легко розлущується після підсмажування. Арахіс містить велику кількість білка, жиру, вуглеводів і вітамінів групи В. Надходить арахіс у шкаралупі та в очищеному вигляді. Не до-

пускаються в реалізацію пророщені горіхи. Зберігають їх за температури 10–20°C та відносної вологості повітря 70% до двох років.

Волоський (грецький) *горіх* — це найпоширеніший вид горіхів. Плід його міститься у м'ясистій зеленій оболонці, яка при достиганні висихає, розтріскується і з неї випадає достиглий горіх. Він складається з дерев'янистої шкаралупи та ядра, яке міститься всередині між двома або чотирма перегородками. Зовні шкаралупа хвиляста, світло-коричневого або темно-коричневого кольору, роздвоєна швом. Ядро покрите тонкою коричневою плівкою, м'ясисте солодкувато-масляного смаку.

Кедрові горіхи — плоди кедрів, що ростуть на Далекому Сході, в Сибіру. Горіхи дрібноплідні, мають вагу 0,2–0,4 г, шкаралупу брунатно-бурого кольору, ядро біле або кремового кольору, смак солодкий. Горіхи зібрані в шишки, які збирають до пізньої осені, обмолочують. Підсушують їх до 10% вологості.

Вживають в їжу та для виготовлення олії.

Мигдальний горіх — це плоди мигдального дерева, що росте на південному узбережжі Криму, Закавказзі, в Узбекистані, Киргизії.

За смаком ядра мигдальний горіх поділяють на два різновиди: солодкий та гіркий.

До складу солодкого мигдалю входять жири, білки, різноманітні мінеральні та органічні речовини, потрібні для нормалізування роботи організму. Ядро його щільне, біле, приємного солодкуватого смаку, але не дуже ароматне. Використовують мигдальний горіх під час приготування змішаних напоїв.

Форма горіха яйцеподібна, стиснута з боків. Поверхня шкаралупи дірчаста, хвиляста або гладка, від сірувато-білого до брунатного кольору. За ступенем щільності шкаралупи різні сорти солодкого мигдалю поділяють на чотири групи: паперово-шкаралупний, м'яко-, щільно-, твердошкаралупний. Кращим вважається сорт солодкого мигдалю паперово-шкаралупний.

Гіркий мигдаль дуже ароматний. Ядро його містить глікозид амігдалін (3–7%), який під дією ферментів розщеплюється з виділенням синильної кислоти (яду!), тому гіркий горіх для харчових цілей не придатний. Його використовують у парфумерній промисловості і медицині.

Фісташки — невеликі (до 1 г) горіхи, бувають дикорослі й культурні. Світло-жовта шкаралупа тверда, за повного достигання розтріскуються на швах. Ядро світло-зеленуватого кольору, приємного солодкуватого смаку. До складу фісташок входять жири і білки.

Субтропічні фрукти (плоди мандаринів, апельсинів, лимонів, ліметти, лайми, грейпфрутів, гранат тощо) в Україні не вирощують. Їх закуповують за кордоном. Основними виробниками апельсинів є Бразилія, США, Китай, Мексика, Іспанія, Італія, Туреччина; мандаринів — Іспанія, Єгипет, Італія, Туреччина; лимонів — США, Іспанія, Італія, Туреччина; грейпфрутів — США, Ізраїль, Туреччина. Плоди дуже поживні, смачні, ароматні. Вони мають протицинготні властивості завдяки вмісту цукрів, ефірних олій, лимонної кислоти, мінеральних речовин (солей калію, кальцію, фосфору, заліза, магнію), вітамінів C, P та каротину. У шкірочці цитрусових міститься багато вітамінів, пектинових речовин і майже всі ефірні олії, тому її використовують у кулінарії для приготування цукатів, ароматизації холодних напоїв.

Тропічні фрукти — банани, ананаси, манго, авокадо, папайя, карамбола, рамбутан, лічі, ківі — імпортують з країн із тропічним кліматом (Індія, В'єтнам, Куба, Мексика, Гвінеїя та ін.).

Банани — плоди, що мають форму бобового стручка завдовжки 20–25 см і масою 150–400 г. Стиглі плоди вкриті неїстівною шкірочкою жовтого кольору, яка легко знімається. М'якоть бананів ніжна, ароматна, солодка, борошниста, яка містить цукор (до 20%), крохмаль (1–2%), органічні кислоти, білки, мінеральні речовини, клітковину, вітаміни С, B_1, B_2. Банани ростуть на стеблах кетягами по 10–15 шт. загальною масою до 50 кг. Достигають банани під час зберігання.

Ананаси — плоди, що мають форму шишки масою 0,5–2 кг. М'якоть ананасів ніжна, соковита, дуже ароматна, кисло-солодкого смаку. Плоди містять цукри (11–13%), лимонну кислоту, вітаміни С (15–60 мг%), групи В, РР, каротин.

Манго (його називають «королем фруктів») — плоди, що мають форму подовжено-круглясту, стиснуту з боків, колір шкірки зелений, при достиганні — оранжево-жовтий, м'якоть жовтого або оранжевого кольору, містить одну велику кісточку, смак плодів приємний, кисло-солодкий (нагадує смак персиків), аромат сильний, пряний. Маса плода 0,2–0,4 кг (інколи маса досягає 4 кг). М'якоть плодів манго містить в середньому,%: цукрів — 15,5, кислот — 0,4, білків — 0,5, вітаміну С — до 38 мг%; вітаміни групи В.

Авокадо (або алігаторова груша) має плоди грушоподібної форми масою 100 — 600 г, темно-зеленого кольору з численними жовтими крапинками (пуебло). Смак плодів нагадує вершкове масло з горіховим присмаком. М'якоть авокадо кремоволиста, біля шкірки зеленувата, містить вітаміни С, групи В, жир (30%), білки (2,1%) і дуже мало цукрів (0,75%), налічує 14 мінеральних речовин. Вживають у авокадо не тільки ядро, а й зелену недостиглу оболонку. Завдяки своєму нейтральному смаку авокадо легко поєднується з багатьма продуктами (томатами, твердим сиром, шинкою, горіхами, селерою, ріпчастою цибулею, грецькими горіхами тощо), тому його використовують для приготування закусок і десертів.

Папайя має плоди золотистого кольору, що нагадують за зовнішнім виглядом дині. Звідси назва — «динне дерево». Шкірка плодів гладенька шкіряста. У недостиглих плодів — зелена, у стиглих — жовта або оранжева. М'якоть ніжна, оранжевуватого кольору, всередині має їстівне насіння чорного кольору, смак якого злегка перцевий. Смак папаї солодкий, трохи нудотний (містить мало кислот), нагадує смак дині і персика, аромат сильний. У ній є,%: вуглеводів — 6–12,8, серед яких глюкози і фруктози разом — 40%, клітковини — 0,9–1,8, пектинових речовин — 0,6–0,7, білків — 0,4–1 кислот — 0,06–1,4; жирів — 0,06–0,1, мінеральних речовин — 0,4–0,6 вітаміни С (40–87 мг%), B_1 (0,02–0,04), B_2 (0,03–0,05), B_6 (0,3–0,4), РР, каротин, а також фермент, який сприяє травленню їжі. Папайю можна вживати як закуску разом з тертим сиром пармезаном або нарізати її на часточки і скропити соком лайма, або з'єднати папайю з ківі, дрібно нарізаною червоною цибулею і кіндзою.

Карамбола — плід продовгувато-овальної форми завдовжки 9–12 см, в діаметрі — 4–5 см, складається з п'яти частинок, які зрослися наполовину. В розрізі подібна на п'ятикутну зірку. Шкірочка тоненька, блискуча, напівпрозора, через неї видно світло-жовту або жовтувато-зелену м'якоть, яка також напівпрозора, злегка хрумка, дуже соковита, приємно освіжального, кислого або солодкого смаку, залежно від сорту карамболи. М'якоть містить,%: цукрів — 2,8–10,9, клітковини — 0,6–1, органічних кислот — 0,1–0,6, білків — 0,7–1,2, жирів — 0,3–0,5, мінеральних речовин — 0,3–0,4; вітаміну С — 35–39 мг%, каротину — 160–720 мг%, а також вітаміни B_1, B_2, B_5.

Ківі називають китайським аґрусом. За зовнішнім виглядом плоди нагадують невеликі бульби картоплі. Проте під коричневою шкірочкою міститься смарагдова

соковита, ароматна м'якоть, багата на вітаміни і мінеральні речовини. Цілком достиглі плоди на дотик м'які, мають приємний смак. Тверді плоди зазвичай, недостиглі і мають трав'янистий запах і смак. При кімнатній температурі вони достигають. У стиглих плодах міститься,%: цукрів — 1,4–6, органічних кислот — 1,4, пектинових — 0,55, мінеральних — 0,5; вітаміну С — 74–118 мг%, B_2 — 0,22, B_5 — 0,65 мг%. Плоди ківі багаті ферментами, які розчиняють білок. Тому вони погано поєднуються із желатином і молочними продуктами (желе стає рідким, а сир і вершки — гіркуватими). Якщо нарізані шматочки м'яса натерти м'якоттю ківі і залишити його трохи постояти, таке м'ясо після смаження стане дуже ніжним. Використовують плоди ківі під час приготування змішаних напоїв.

Цукор є цінним смаковим продуктом, консервантом. Він легко і швидко засвоюється клітинами організму, необхідний для нормального функціонування печінки, мозку, живлення м'язів, особливо серцевого. Споживання цукру має бути в розумних межах і становити 10–30% загальної кількості калорій. Для людей, зайнятих важкою фізичною працею, спортом, добове споживання цукру може досягати 100–120 г. Часте використання цукру і солодощів у значній кількості призводить до ожиріння, систематичного перезбудження інсулярного апарату підшлункової залози, може бути причиною його розладу, значно підвищує ризик розвитку діабету, а також карієсу зубів, гіпертонії, атеросклерозу. Енергетична цінність 100 г цукру близько 374 ккал, або 1565 кДж. Виробляють цукор двох видів: *цукор-пісок* (нерафінований, рафінований і для промислової переробки) і *цукор-рафінад.*

Нерафінований цукор-пісок має бути сипкий, нелипкий, сухий на дотик, без сторонніх домішок і грудочок злиплого цукру. *Цукор-рафінад* чистіший порівняно з цукром-піском. Вміст домішок у ньому не більше як 0,1%. *Цукор-пісок рафінований* відрізняється від цукру-піску нерафінованого більш вираженою білизною, чіткістю граней, вищою (як і весь цукор-рафінад) масовою часткою сахарози — не нижче як 99,9% сухої речовини, нижчою масовою часткою редукуючих речовин — не вище як 0,03% сухої речовини і дуже низькою масовою часткою вологи — до 0,1%. Розміри кристалів цукру-піску рафінованого, мм: дрібних — 0,2–0,8; середніх — 0,5–1,2; великих — 1–2,5. *Цукор-рафінад пресований колотий* одержують з брусків цукру-рафінаду, які розколюють на кусочки завтовшки 11 і 22 мм. Поверхня з обох боків у них може бути нерівною. *Цукор-рафінад пресований швидкорозчинний* випускають у вигляді кусочків. *Цукор-рафінад у дрібному фасуванні* загортають по два кусочки спочатку у підпергамент, а потім у художньо оформлену етикетку.

Рафінадну пудру виробляють у вигляді тонко подрібнених кристалів з дрібок рафінованого цукру розміром 0,1 мм.

Під час зберігання цукор може адсорбувати сторонні запахи, вологу, внаслідок чого цукор-пісок втрачає сипкість і утворює грудки, тому відносна вологість повітря має бути не вищою за 70%.

Мед натуральний — це природний солодкий, ароматний продукт, що виробляється медоносними бджолами з нектару (квітковий) або паді (падевий) і речовин, які виділяються слинними залозами бджіл. Нектар — солодкий сік, який утворюється і виділяється нектарниками, що розміщені переважно на квітах рослин. Падь — це солодкі виділення попелиць та інших комах на листках дерев, кущів та деяких трав'янистих рослин. Перетворення нектару і паді у мед відбувається під впливом ферментів, які зменшують кількість сахарози і відповідно підвищують концентрацію глюкози і фруктози. Одночасно відбувається синтез багатьох цукрів, утворення глюконової кислоти, лактону, деяких барвників і ароматич-

...их речовин, зниження вологості. Хімічний склад квіткового меду дуже багатий і залежить від нектару, регіону, де ростуть рослини, часу одержання, зрілості меду, породи бджіл, кліматичних умов тощо. Цукри становлять основну частку меду і їх кількість досягає 80%. Вміст окремих вуглеводів коливається в широких межах,%: фруктоза — 22–47, глюкоза — 20–44, мальтоза — 1,1–10, сахароза — 13. З підвищенням вмісту фруктози посилюється солодкий смак, гігроскопічність і знижується схильність меду до кристалізації. Квіткові меди містять мало білків — 0,08–0,4% (тільки гречаний і вересовий — до 1%), а падевий — від ... до 1,9%. Білки підсилюють спінювання меду, сприяють утворенню каламуті і потемнінню, а також є центрами кристалізації під час його зберігання. Вільні амінокислоти вступають у реакцію з моноцукрами і утворюють темно-забарвлені меланоїдіни. У меді є різні вітаміни (групи В, РР, К, А, С, Е), але в невеликій кількості, що залежить від джерела одержання нектару і кількості пилкових зерен у продукті. З урахуванням кислого середовища вітаміни повільно руйнуються. Хоча їх і небагато, але в суміші з іншими компонентами вони підвищують біологічну цінність продукту. *Мінеральні речовини* меду представлені 37 макро- і мікроелементами, що мають важливе значення для його поживної цінності. Світлі квіткові види меду містять близько 0,2–0,3% зольних елементів, темні квіткові — 0,3–0,6, а падеві — до 1,6%. *Склад барвників* меду залежить від його ботанічного походження, тобто колір може служити орієнтиром для визначення його виду. *Аромат* меду залежить від джерела нектару, строку зберігання, ступеня термічної обробки. Інтенсивність квіткового аромату значно послаблюється під час фасування меду, зберігання в негерметичній упаковці, нагрівання. Енергетична цінність меду досить висока — 330 ккал/100 г, тобто 100 г меду забезпечують 10% добової потреби дорослої людини в енергії. Мед натуральний характеризується високими смаковими і споживними властивостями. Складові частини меду легко, швидко і цілком засвоюються організмом людини, що відчутно впливає на відновлення сил фізично і розумово стомленого організму.

Мед особливо корисний дітям, людям похилого віку, особам з послабленим здоров'ям, виснаженим або тим, хто видужує після хвороб та операцій, а також при анеміях, захворюваннях серцево-судинної системи, харчового каналу, печінки, нирок, при нервово-кишкових розладах тощо. Цінні властивості меду найкраще виявляються за умови його систематичного споживання по 60–100 г в день дорослою людиною (30–40 г дитиною) кількома прийомами з теплою кип'яченою водою, чаєм або молоком за 1–1,5 год до їжі або через 3 год після приймання їжі.

Натуральний бджолиний мед за ботанічним походженням поділяють на квітковий, падевий і змішаний (природна суміш квіткового і падевого меду). Квітковий мед може бути монофлорним — з нектару однієї (або переважно однієї) рослини і поліфлорним (збірним) — з нектару кількох рослин *(білої акації, липи, соняшника, гречки тощо)*. Види меду можуть бути світлі й темні (гречаний).

Падевий мед темного кольору, різних відтінків. Аромат падевого меду слабкий, більш відчутний той, що одержали з хвойних дерев. Солодкість у нього значно нижча, ніж у квіткового. Деякі види падевого меду з кислуватим або солонуватим присмаком. Консистенція цього меду тягуча, липка, клейка, за в'язкістю він у 2–3 рази переважає квітковий мед.

Змішаний мед отримують від зливання стільникового і центробіжного у відповідну тару. Для цього використовують переважно мед світлих відтінків і такий, який мало піддається кристалізації.

Вимоги до якості меду. Мед повинен бути солодким, приємного смаку. Кращими вважають мед липовий, конюшиновий, малиновий, буркуновий та ін.; гіршими — вересовий і падевий, а із своєрідною гіркотою — каштановий, тютюновий. Нагрітий мед може набувати карамельного присмаку, що недопустимо, аналогічно, як і мед занадто кислим, прогірклим, пліснявим і забродженим присмаками. Мед натуральний на відміну від цукрового подразнює слизову оболонку рота і гортані в зв'язку з наявністю поліфенольних сполук. Аромат меду свідчить про якість і деякою мірою про його ботанічне походження. Квітковий аромат меду зникає під час бродіння, тривалого та інтенсивного нагрівання, довгочасного зберігання, додавання інвертного, цукрового сиропу, патоки, а також згодовування бджолам цукрового сиропу. Консистенція меду залежить від його хімічного складу, температури, строків зберігання. Рідка консистенція меду характерна для свіжовідкачаних зрілих медів: білоакацієвого, конюшинового і для всіх медів із вмістом вологи понад 21%; в'язка — для більшості видів зрілого меду; дуже в'язка — вересового і падевого, а також для частково закристалізованих медів.

Мед потрібно зберігати в приміщеннях, захищених від прямих сонячних променів. При цьому не слід допускати небажаного товарного сусідства як з порошнистими, так і з продуктами, які можуть передавати меду нетиповий для нього запах. Мед, призначений для спеціального споживання, рекомендується зберігати при температурі не вищій як 20 °С. Строк зберігання 2 роки. Не допускається тривале зберігання меду в алюмінієвих флягах, оскільки кислоти меду взаємодіють з металом і відбувається часткове розчинення його в меді, а також потемніння за рахунок продуктів розкладу цукрів.

Мед штучний містить глюкозу і фруктозу, які одержують під час нагрівання підкисленого сиропу внаслідок інверсії сахарози. Він є джерелом вуглеводів з обмеженими споживчими властивостями. Для поліпшення складу і органолептичних показників виробляють також мед штучний з додаванням меду натурального. Штучний мед має бути прозорим, без каламуті, осаду і сторонніх включень в'язкої консистенції, від світло- до темно-янтарного кольору без сторонніх присмаку і запаху, з медовим ароматом (з натуральним медом), з ароматом, близьким до натурального меду (з патокою). Масова частка сухих речовин у штучному меді повинна бути не нижчою як 78%, в тому числі редукуючих — 60%. Штучний мед відрізняється від натурального менш гармонійним букетом відсутністю ферментів або їх обмеженою активністю, відсутністю пилку і підвищеним вмістом оксиметилфурфуролу. Строк зберігання штучного меду 9 міс.

Речовини, що утворюють драглі. Крохмаль — рослинний полісахарид, який міститься у вигляді зерен в картоплі, бататі, зернах кукурудзи, пшениці, рисі та інших продуктах. Виробляють крохмаль картопляний, кукурудзяний, пшеничний, рисовий. Використовують для приготування киселів, соусів. Картопляний крохмаль білого кольору, утворює в'язкий прозорий клейстер, містить 79,6% вуглеводів, які легко засвоюються, 0,1% білків, до 20% води. Енергетична цінність 100 г крохмалю — 299 ккал, або 1251 кДж. Крохмаль легко засвоюється організмом людини, має високу харчову цінність. *Кукурудзяний крохмаль* має злегка жовтуватий колір, невисоку в'язкість, непрозорий клейстер молочно-білого кольору, після варіння зберігає специфічний запах і присмак зерна кукурудзи. Крохмаль містить 85,2% вуглеводів, 1% білків, вологість його не більше як 13%. Енергетична цінність 100 г крохмалю 329 ккал, або 1377 кДж.

Продуктами переробки крохмалю є саго штучне і модифікований крохмаль. *Саго штучне* виробляють з картопляного або кукурудзяного крохмалю вищого

і I сортів. Сирий крохмаль промивають водою, запарюють, формують з нього кульки, сушать до вмісту вологи 16%, сортують, полірують і упаковують. За розміром зерен саго буває дрібне (діаметром 1,5–2,1 мм) і крупне (2,1–3,1 мм). За якістю поділяють на вищий і I сорти. В кулінарії вживають для приготування начинок для пирогів, каш, бабок. *Модифікований крохмаль* — це продукт із заданими властивостями. Він буває таких різновидів: набухаючий — висушена маса драглеподібного крохмалю, яка в поєднанні з холодною водою утворює клейстер. Його використовують для приготування соусів, бабок; окислений — крохмаль з різною в'язкістю і властивістю утворювати драглі (одержують окисленням різними окислювачами), здатний утворювати прозорі й стабільні клейстери, використовують як замінювач агару та агароїду; крохмаль з високою в'язкістю застосовують у кулінарії для приготування киселів, соусів; розсипчастий — додають у цукрову пудру, щоб запобігти спресуванню.

Желатин харчовий виготовляють з колагену кісток і м'якої сировини, що містить колаген (шкіри, плівок, вух, обрізків). Випускають желатин харчовий у вигляді дрібних пластинок, гранул або порошку. Залежно від якості желатин харчовий поділяють на I, II і III сорти. Колір желатину I і II сортів від безколірного до світло-жовтого, III — до жовтого. Масова частка вологи до 16%. У холодній воді желатин набухає протягом 1–1,5 год, при цьому маса його збільшується у 6–8 разів. Під час нагрівання до температури 60°С набухлий желатин розчиняється. При охолодженні розчину желатину утворюються драглі, при збиванні — *піна*. Здатність утворювати драглі знижується під час нагрівання желатину вище як 60°С і додавання харчових кислот.

Агар одержують виварюванням у воді червоних водоростей (анфельцій або фурцелярії). Одержаний екстракт фільтрують, прояснюють, сушать і подрібнюють. За якістю агар поділяють на сорти вищий і I. Вищий сорт має колір від білого до світло-жовтого з сіруватим відтінком, I — до жовтого або темно-жовтого. Масова частка вологи в сухому агарі до 18%. У холодній воді агар набухає протягом 3–4 год, збільшуючись в об'ємі у 6 разів. У гарячій воді він розчиняється майже повністю. При охолодженні розчин переходить у прозорі драглі.

Агароїд одержують з морської червоної водорості філофери шляхом виварювання у гарячій воді. Потім розчин випаровують, очищають і сушать. Його випускають у вигляді порошку, крупки, пластівців, пластинок. Здатність утворювати драглі в агароїду вдвічі вища, ніж желатину. Драглі з нього прозоріші.

Альгінат натрію одержують з плодів і овочів, разом з кислотами й цукром вони утворюють драглі, їх використовують для приготування страв лікувального харчування.

Пектин — порошок від білого до сіро-коричневого кольору, який добувають із різних рослинних продуктів (ягід, фруктів та ін.). Пектинові речовини, які входять до складу рослинних продуктів у вигляді розчинних харчових волокон, займають значне місце в раціонах лікувального та профілактичного призначення, оскільки впливають на моторну функцію кишечника та жовчовивідних шляхів, порушення яких нерідко спостерігається під час радіаційних уражень.

§ 3. Правила подачі натуральних плодів та ягід

У натуральному вигляді *подають* яблука, айву, груші, сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики, мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони, гранати, інжир, хурму, банани, ананаси, виноград, смородину, аґрус, суниці, полуниці, малину.

Свіжі фрукти використовують безпосередньо в їжу тільки у достиглому вигляді. Перед подаванням фрукти і ягоди перебирають, миють, обсушують і викладають на вази, десертні тарілки, в креманки. Ягоди можна посипати цукром або цукровою пудрою. Цукор можна подавати окремо. До малини, суниць, чорниць у креманках, фужерах або конусних склянках подають молоко чи вершки (можна збиті вершки з цукровою пудрою) або сметану. Помиті й обсушені свіжі яблука, груші, вишні, черешні подають з плодоніжкою, а виноград — гронами.

Полуниці, малина або суниці з молоком, сметаною чи вершками. Перебрані і помиті ягоди викладають у креманки. Молоко чи сметану, вершки подають окремо в молочнику.

Полуниці, суниці або малина зі сметаною чи вершками збитими. Перебрані і промиті полуниці (суниці, малину) кладуть у креманки, заливають збитими сметаною або вершками.

Кавун, диня, ананас свіжі. Кавун, диню, ананас свіжими миють, розрізують уздовж на кілька частин; у дині видаляють насіння і нарізують довгастими великими скибками. В ананасі зрізують верхню і нижню частини плода, надрізують шкірку у вертикальному напрямі й обережно зрізують її. Після цього видаляють виїмкою серцевину і нарізують кільцями або скибочками завтовшки 4–5 см. Плоди кладуть на десертну тарілку.

Лимон з цукром. Лимони миють, обшпарюють, нарізують тонкими кружальцями чи півкружальцями. Цукор або цукрову пудру *подають* на розетці. Лимони з цукром прийнято подавати до коньяку.

- Не забувайте облити окропом лимони перед вживанням, щоб посилити їх аромат і знешкодити речовину, якою вони покриті від псування.
- Залийте холодною водою лимони, які почали висихати: вони стануть свіжішими.

Банани з вершками або молоком. Банани миють, обчищають, нарізують кружальцями завтовшки 5–6 мм, кладуть у вазочки і посипають цукром чи цукровою пудрою. Окремо подають холодне кип'ячене молоко або вершки.

Апельсини або мандарини з цукром. Апельсини (мандарини) миють, обчищають від шкірки, нарізують кружальцями чи розділяють на часточки. Подають плоди у вазочках, посипають цукром або цукровою пудрою.

Яблука або груші зі сметаною або вершками збитими. Яблука або груші миють, видаляють серцевину, розрізують навпіл і варять до готовності у воді, підкисленій лимонною кислотою. Ядра мигдалю або фундука, арахісу, грецьких горіхів обчищають від шкірочки, смажать і подрібнюють. Сметану або вершки збивають, додають при помішуванні цукрову пудру і смажені горіхи (половина норми). Яблука або груші кладуть у вазочки. За допомогою кондитерського мішечка оформляють збитими сметаною або вершками, посипають горіхами, що залишилися.

Чорнослив з вершками або сметаною збитими. Чорнослив перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають для набухання й охолодження. Потім видаляють кісточки, а м'якоть кладуть у креманки чи вазочки. Охолоджені вершки або сметану збивають і випускають з кондитерського мішечка на чорнослив.

«Білосніжка і сім гномів». Перебраний і промитий чорнослив заливають гарячою перевареною водою і залишають до повного набухання й охолодження. Потім з чорносливу видаляють кісточки і фаршируют його підсмаженими і подрібнени-

ми горіхами. Сметану або вершки охолоджують і збивають до утворення пишної піни, поступово додаючи цукрову пудру.

Збиту сметану або вершки з кондитерського мішечка або ложкою кладуть у креманку, зверху укладають 7 шт. фаршированого чорносливу і посипають тертим шоколадом.

Плоди або ягоди швидкозаморожені з сиропом. Плоди або ягоди заморожені без цукру розморожують на повітрі 10–15 хв (неповністю), промивають, розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим цукровим сиропом і залишають на 25–30 хв, щоб вони настоялися.

Ягоди швидкозаморожені з сиропом. Банки з ягодами, замороженими з цукром, занурюють на 10–15 хв у теплу воду, потім їх витирають і відкривають, ягоди відокремлюють від сиропу. До сиропу додають переварену охолоджену воду і виноградне вино, перемішують. Ягоди кладуть у креманки і заливають підготовленою сумішшю.

Вимоги до якості фруктів і ягід свіжих і швидкозаморожених. Колір, смак і запах свіжих фруктів і ягід характерний для дозрілих плодів. Консистенція соковита, щільна.

Розморожені фрукти і ягоди мають смак і запах натуральних дозрілих фруктів і ягід, консистенція соковита, нещільна.

§ 4. Узвари і компоти

Найпоширенішою солодкою стравою в народній українській кухні є узвар. Його готують із сушених фруктів (яблук, груш, слив, вишень, родзинок) з додаванням меду. Основна вимога під час приготування узвару із суміші сушених фруктів — додержання послідовності закладання їх у каструлю під час варіння, оскільки тривалість варіння фруктів до розм'якшення різна, а з перевареними фруктами узвар несмачний. Певний час узвар мав обрядове значення. В Україні до куті обов'язково готували узвар, яким завершували вечерю. З узваром на Поліссі жінки відвідували породіллю після пологів. Узвар використовували як розхідну страву, тобто після подачі цієї страви гості повинні були виходити з-за столу.

Компоти готують із свіжих або консервованих фруктів і ягід, які закладають у сироп. Сироп — це розчин цукру і лимонної кислоти у киплячому фруктовому відварі або окропі; його проціджують, потім проварюють 10–12 хв при постійному, помішуванні.

Подають узвари і компоти охолодженими до температури 12–15 °С. Норма відпуску 150–200 г на порцію (плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки).

Узвар із сухофруктів. Сухофрукти сортують за видами, промивають, великі сушені груші розрізують. Підготовлені груші і яблука кладуть у сироп, посуд накривають кришкою і варять 20 хв (до розм'якшення яблук і груш). Після цього додають інші сухофрукти (вишні, сливи, крім родзинок), продовжують варити 10–15 хв, потім додають родзинки і варять ще 4–5 хв. Фруктовий відвар відціджують, додають мед і заливають ним зварені сухофрукти, доводять до кипіння, охолоджують до температури 10 °С і настоюють 5–6 год у холодному місці. *Перед подаванням* у череп'яні або високі склянки розкладають зварені сухофрукти, наливають узвар.

- Підготовлені для узвару плоди і ягоди варіть у цукровому сиропі, щоб зберегти їхній приємний смак і аромат.
- Настоюйте зварений узвар із сушених плодів і ягід на холоді: він буде смачнішим й ароматнішим. Під час настоювання у відвар переходять смакові й ароматичні речовини з плодів та ягід.

Компот із яблук або груш. Яблука або груші миють, обчищають, видаляють серцевину, нарізують часточками. До варіння зберігають у підкисленій воді, щоб вони не потемніли. Шкірку плодів заливають водою, варять 7–10 хв, проціджують. До фруктового відвару додають цукор, лимонну кислоту, перемішують, доводять до кипіння. У підготовлений киплячий фруктовий сироп кладуть яблука і груші, варять при слабкому кипінні не довше як 6–8 хв. Сорти яблук, що швидко розварюються, і дуже спілі груші не варять, а закладають у киплячий сироп, нагрівання припиняють і витримують у сиропі до охолодження.

Компот з вишень або черешень. Вишні (черешні) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточки, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують.

Компот із слив або персиків чи абрикосів. Сливи (персики, абрикоси) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточки, нарізують часточками. У киплячий сироп кладуть підготовлені плоди, доводять до кипіння, охолоджують.

Компот із суниць або малини. Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють. Підготовлені ягоди розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим цукровим сиропом і настоюють протягом 30–40 хв.

- Компот з яблук буде смачнішим, якщо додати до нього корицю.

Компот з консервованих плодів. З води і цукру варять сироп, у нього додають сироп консервованих плодів, доводять до кипіння, охолоджують. Консервовані плоди розкладають у вазочки чи креманки і заливають охолодженим сиропом.

Яблука або груші з сиропом. Яблука або груші обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, варять 6–8 хв у цукровому сиропі, який підкислюють лимонною кислотою. Плоди виймають, сироп проціджують, додають попередньо прокип'ячене вино. Плоди заливають сиропом і охолоджують. *Перед подаванням* у креманки кладуть яблука або груші і заливають сиропом.

Вимоги до якості узварів і фруктів з сиропом. Температура подавання узварів і фруктів з сиропом 12–15 °С. Узвари і компоти прозорі, колір властивий відвару з певних плодів і ягід. Плоди нарізані, персики, сливи і вишні без кісточок; фрукти і ягоди рівномірно розварені, консистенція м'яка. *При подаванні* плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом. Яблука або груші з сиропом обчищені, зберігають форму, поверхня не потемніла, консистенція м'яка. Смак плодів і ягід солодкий або кисло-солодкий.

§ 5. Киселі

Для приготування киселів використовують свіжі, сушені, консервовані і свіжоморожені плоди і ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки і сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктово-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю.

Речовиною, здатною утворювати драглі в киселях, є крохмаль. Для приготування плодово-ягідних киселів вживають картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (маїсовий) при заварюванні утворює білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль придатний для приготування молочних киселів, бо картопляний надає їм синюватого відтінку. Застосовують також модифікований крохмаль. Страви, для приготування яких його використовують, мають ніжну консистенцію і легко відокремлюються від стінок посуду.

Крохмаль для заварювання киселів розводять п'ятьма частинами холодної переваренoї води чи охолодженого сиропу, добре розмішують і вводять в основну киплячу рідину, проварюють 2–5 хв. Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі. *Густі киселі* найчастіше готують молочні, рідше фруктово-ягідні. Для приготування 1 кг густого киселю беруть 60–80 г кукурудзяного крохмалю (для молочного киселю), або картопляного (для фруктово-ягідних киселів). У киплячий сироп додають розведений охолодженим відваром або кип'яченим молоком крохмаль, варять не менше як 5 хв, помішуючи, при незначному нагріванні, щоб цілком відбулася його клейстеризація, злегка охолоджують, розливають у порціонні формочки, у великі форми чи лотки, які змочують холодною переваренoю водою, і посипають цукром, потім охолоджують. *Перед подаванням* кисіль відокремлюють ножем від форми або бортів лотка, перевертають і, злегка струшуючи, обережно перекладають у підготовлений посуд. *Подають* на десертній тарілці чи в креманці, поливають фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко. *Киселі середньої густини* найпоширеніші. На 1 кг киселю потрібно 35–50 г картопляного крохмалю. Ледь охолоджений кисіль розливають у склянки або креманки. Поверхню посипають цукром, щоб запобігти утворенню на ній плівки. *Напіврідкі киселі* використовують переважно як підливи до круп'яних страв, страв із сиру. На 1 л киселю потрібно 20–40 г крохмалю.

Щоб зберегти вітамін С, який міститься в плодах і ягодах, а також барвники з соковитих ягід відтискають сік, а з решти фруктів готують пюре, усе це зберігають у холодильній шафі і додають у кисіль після заварювання крохмалю.

- Кисіль матиме однорідну консистенцію, якщо розведений крохмаль вливати не в середину посудини з сиропом, а ближче до її стінок при постійному помішуванні.
- Киселі рідкі й середньої густини після введення крохмалю не кип'ятіть, а тільки доведіть до кипіння — вони збережуть свою консистенцію.

Кисіль із свіжих фруктів і ягід. Свіжі фрукти і ягоди перебирають, видаляють плодоніжки і миють (з вишень, слив видаляють кісточки). Ягоди протирають, сік відтискають і проціджують. Вичавки заливають гарячою водою (на одну частину вичавків 5–6 частин води), проварюють при слабкому кипінні 10–15 хв і проціджують. У відвар (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю) всипають цукор, доводять до кипіння, і, помішуючи, відразу вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння і додають сік. У кисіль з чорниць додають 2 г лимонної кислоти.

Аличу, сливи, аґрус варять з невеликою кількістю води 7–10 хв, відвар зливають, ягоди або плоди протирають. У відвар додають пюре і цукор, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Готовий

кисіль злегка охолоджують, розливають у вазочки або склянки по 150–200 г на порцію, поверхню посипають цукром, охолоджують до температури 12–14 °С.

Кисіль із яблук з журавлиною або з самих яблук. З підготовленої журавлини відтискають сік, з вичавків готують відвар і проціджують. Яблука миють, видаляють серцевину, нарізують скибочками, заливають гарячою водою, варять у закритому посуді до готовності, потім протирають крізь сито. Яблучне пюре з'єднують із журавлинним відваром з вичавків, цукром і лимонною кислотою, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння. У кисіль додають журавлинний сік. Кисіль можна приготувати без журавлини, відповідно збільшивши норму закладання яблук.

Кисіль з концентрату на плодових або ягідних екстрактах. До складу концентрату входять плодово-ягідні екстракти, цукор, картопляний крохмаль. Порошок сухого киселю або попередньо розтертого брикету добре перемішують з однаковою кількістю холодної води і, помішуючи, вливають суміш у киплячу воду, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння.

Кисіль із ревеню. Ревінь миють, обчищають, нарізують шматочками (1–2 см), кладуть у гарячу воду і варять до розм'якшення. Відвар зливають, ревінь протирають крізь сито. У відвар додають цукор, цедру лимона або апельсин, доводять до кипіння, проціджують. Пюре з'єднують з відваром, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Кисіль можна також готувати без цедри.

Кисіль молочний. У киплячому незбираному молоці, розведеному водою, розчиняють цукор, вливають попередньо розведений холодним молоком чи водою проціджений крохмаль і, безперервно помішуючи, варять при слабкому кипінні 8–10 хв. Наприкінці варіння додають ванілін. Розливають у формочки, змочені холодною перевареною водою і посипані цукром, охолоджують.

§ 6. Желе

Желе у застиглому вигляді — це прозора желеподібна маса. Густина його залежить від температури і кількості речовини, здатної утворювати желе, желатину, агароїду. Желе готують з фруктово-ягідних відварів, соків, сиропу, екстрактів, есенції, молока, варення і речовини, що може утворювати їх.

Для приготування желе желатин або агароїд замочують у восьми частинах холодної води і залишають на 1–1,5 год для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка відтискають.

Технологічний процес приготування желе складається з підготовки продукту, здатного утворювати желе, приготування сиропу, розчинення цього продукту у сиропі, охолодження його до 20 °С і розливання у форми, застигання при температурі 2–8 °С, підготовки до подавання. Готове желе розливають в охолоджені порційні формочки, великі форми або лотки й охолоджують у холодильній шафі при температурі 2–8 °С протягом 1–1,5 год. *Перед подаванням* желе виймають з формочки, опустивши її на 2–3 с у гарячу воду, витирають стінки і дно формочки, струшують, перевертають і обережно перекладають у підготовлену креманку, на десертну тарілку, або на дзеркало. Готове желе зберігають на холоді не довше як 12 год, оскільки під час тривалого зберігання воно ущільнюється, а згодом розм'якшується і з нього виділяється рідина. *Подають* по 100–150 г на порцію з соусом, сиропом або із збитими вершками (20–30 г на порцію).

Желе з плодів або ягід свіжих. Желатин замочують на 1–1,5 год у холодній воді. З ягід відтискають сік, а з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, видаляють з поверхні сиропу піну, вводять підготовлений желатин, розмішують його до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджують. У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, розливають у порціонні формочки, залишають на холоді при температурі від 0 до 8 С протягом 1,5–2 год для застигання. Якщо желе каламутне, його слід прояснити яєчним білком (24 г на 1000 г желе). Для цього білок змішують з однаковою кількістю перевареної холодної води, вливають у сироп і проварюють 8–10 хв при слабкому кипінні. Прояснений сироп проціджують. *Перед подаванням* формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, злегка струшують і кладуть у креманки чи вазочку.

Желе з лимонів, апельсинів, мандаринів. Желатин замочують у холодній воді для набухання. Лимони (апельсини, мандарини) промивають, знімають цедру і зачищають її від білих волокон, потім нарізують тоненькою соломкою. З лимонів (апельсинів, мандаринів) відтискають сік і зберігають його у холодильній шафі в посуді, що не окислюється. Для приготування сиропу воду доводять до кипіння, додають цукор, цедру, потім вводять набухлий желатин і, помішуючи, розчиняють його. Після чого вводять підготовлений сік, проціджують сироп, розливають у формочки й охолоджують.

Желе з молока. Желатин замочують. Молоко доводять до кипіння, додають цукор, желатин, мигдальне молоко або ванілін і доводять до кипіння. Желе злегка охолоджують, проціджують, розливають у форми й охолоджують. Застигле желе виймають з форми і подають.

Технологія приготування мигдального молока. Мигдаль заливають гарячою водою, кип'ятять 3–4 хв, відкидають на сито, обчищають від шкірки, подрібнюють у ступці, додають холодну переварену воду. Молоко проціджують, а вичавки знову піддають такій самій обробці. Замість мигдального молока можна використовувати ванілін (0,03 на 100 г).

- Вино або лимонний сік значно поліпшать смак плодово-ягідного желе, мигдаль — молочного.

§ 7. Гарячі солодкі страви

До цієї групи належать різні солодкі страви з яблук (або з додаванням їх), бабки, фаршированний чорнослив, ананаси, персики, банани, сливи, вишні в тісті, пінники тощо.

Яблука в тісті смажені. Яблука миють, видаляють серцевину, обчищають шкірочку, нарізують кружальцями завтовшки 0,5 см і засипають частиною норми цукру. До смаження їх зберігають у холодильнику.

Готують рідке тісто кляр: жовтки сирих яєць, відокремлені від білків, з'єднують із сіллю, цукром, що залишився, сметаною, борошном, ретельно перемішують і розводять молоком. Білки збивають до утворення густої піни й обережно вводять у тісто. Готове тісто зберігають у холодильній шафі.

Фритюр нагрівають до температури 180 °С. Кожне кружальце яблука за допомогою кухарської голки занурюють у тісто (кляр) і швидко кладуть у підготовлений фритюр. Смажать 3–5 хв до утворення золотистої кірочки, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. *Перед подаванням* смажені яблука

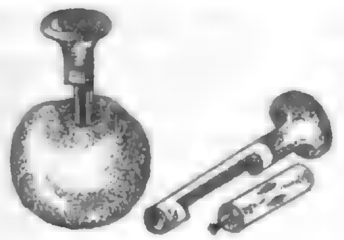


Рис. 39. Видалення насіннєвого гнізда

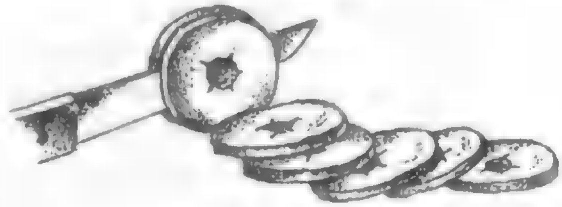


Рис. 40. Нарізування яблук на кружальця

викладають на десертну тарілку чи блюдо, накриті паперовою серветкою, і зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають солодкий соус.

- Пам'ятайте: шкірочка з персиків зніметься значно легше, якщо плоди занурити на 1–2 с в окріп.

Яблука печені. Яблука миють, видаляють серцевину, отвір заповнюють цукром, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності (15–20 хв, залежно від сорту яблук). *Подають* гарячими, або холодними з соусом журавлинним або вишневим, або поливають варенням, або посипають цукровою пудрою.

Яблука з горіхами. Яблука миють, видаляють серцевину, отвір заповнюють начинкою з горіхів, цукру і сметани, кладуть на змащений маслом лист і запікають у жаровій шафі до розм'якшення. *Подають* гарячими. Перед подаванням посипають цукровою пудрою з ваніліном.

Яблука по-київськи. Яблука без насіннєвого гнізда і шкірочки бланшують до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім кладуть на порційну сковороду, отвори заповнюють варенням, заливають яєчно-сметанною сумішшю і запікають до готовності. Для приготування яєчно-сметанної суміші яєчні жовтки розтирають з цукром і додають борошно. Окремо збивають сметану, білки і з'єднують з жовтками, розтертими з цукром. *Подають* у порційній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою.

Яблука, фаршировані сиром. Яблука обчищають, видаляють насіннєві гнізда, фарширують начинкою з сиру кисломолочного, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності. *Технологія приготування начинки:* сир протирають, додають сирі яйця, цукор і перемішують. *Перед подаванням* страву поливають ягідним сиропом або солодкою підливою.

- Перед запіканням видаліть з яблук серцевину, потім опустіть на 3–4 хв в окріп — сік з них не витікатиме.
- Печені яблука не розтріскаються і не прилипнуть до сковороди, якщо в кількох місцях наколоти шкірочку, а на сковороду підлити трохи води.
- Обчищені яблука не потемніють, якщо до теплової обробки їх покладете в холодну, ледь підкислену лимонною кислотою воду.

Шарлотка з яблуками. Обчищені яблука (без насіннєвого гнізда) нарізують дрібними кубиками і пересипають цукром. З білого хліба зрізують скоринку, нарізують її дрібними кубиками і підсушують. М'якушку хліба нарізують прямокутними скибочками 0,5 см завтовшки, змочують їх з одного боку в суміші яєць, молока і цукру, потім ними обкладають дно і стінки змащеної жиром форми (змоченою стороною до форми). Нарізані яблука і підсушені кубики хліба з'єднують,

додають корицю, перемішують і заповнюють цією сумішшю форму. Зверху накривають скибочками хліба, заливають яєчно-молочною сумішшю і запікають в жаровій шафі. Готову шарлотку з яблуками витримують у формі 10 хв, а потім викладають на блюдо або десертну тарілку. *Перед подаванням* шарлотку поливають соусом абрикосовим (30 г на порцію в 170 г) або соус подають окремо.

Вимоги до якості гарячих солодких страв. Для страв, смажених у тісті, смак фруктів або ягід кисло-солодкий, тіста — солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, всередині — відповідає кольору тих плодів і ягід, які використано для смаження. Консистенція плодів або ягід ніжна, кірочка хрустка. Фаршировані запечені яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук і соусу, консистенція м'яка. Бабки, пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин із рівномірною золотистою підсмаженою кірочкою, колір на розрізі світло-жовтий. Консистенція ніжна, пухка, однорідна, кірочка хрумка. Смак і запах властивий запеченій масі з певних інгредієнтів, смак солодкий, не допускається всередині липка консистенція, закал.

§ 8. Гарячі напої

До гарячих напоїв належать чай, чайні напої, кава, кавові напої, какао, шоколад.

Чай — напій відомий у всьому світі. Він освіжає, втамовує спрагу, викликає почуття бадьорості і позитивно впливає на організм людини: стимулює діяльність серця, збуджує центральну нервову систему, поліпшує кровообіг, зміцнює капіляри, знімає м'язову і нервову втому, розширює судини і стимулює функції нирок, підвищує розумову активність.

Батьківщина чаю Китай. Китайською мовою слово «тцай-йе» (звідки походить наше «чай») означає «молодий листочок». Справді, чай — це і є листя чайного куща. Кращий сорт чаю одержують з молоденьких листочків, що ще не зовсім розпустилися і вкриті білими волосками, їх називають «пек-хо», або «білий пух». Чим тонше і ніжніше листя, тим вищі сорти чаю з нього дістають.

Чайне листя містить понад 300 хімічних сполук: кофеїн (2–3,5%), дубильні речовини (чайний танін — 15,9–19% і катехіни), ефірні олії (0,006–0,021%), а також білки, вуглеводи, органічні кислоти (лимонна, яблучна, щавлева), барвні й мінеральні речовини. Чай багатий на вітаміни С, Р, РР, B_1, B_2, нікотинову і пантотенову кислоти і ферменти. Ефективність вітаміну С підсилюється завдяки тому, що він перебуває у комплексі з вітаміном Р.

На якість, аромат, міцність, колір чайного настою впливають сполуки, які розчинні у гарячій воді. Такими речовинами є *танін, кофеїн, ефірні олії, вітаміни* тощо. Більше як 30% розчинних речовин переходить у настій. Чай, багатший на ці речовини, дає цінніший настій. Під час охолодження ці речовини випадають в осадок. Дубильні речовини — *чайний танін і катехіни* — надають чайному настою червоно-коричневого кольору, приємного міцного терпкого в'яжучого смаку. Катехіни мають властивості вітаміну Р, який зміцнює стінки кровоносних судин, має бактерицидні властивості. Ефірні олії мало розчиняються у воді і при охолодженні заварки чаю спливають на її поверхню, утворюючи «масляністі плями». Кофеїн збуджує серцево-судинну систему, поліпшує кровообіг і дихання, підвищує розумову активність, стимулює функцію нирок, знімає нервову і м'язову втому.

За вмістом та якістю білків чайне листя не поступається перед бобовими культурами. Особливо багаті на білки зелені чаї.

Торговельні сорти чаю в основному розрізняють за країною культивування, звідси і походить їх *назва* (індійський, цейлонський, китайський, краснодарський, грузинський та ін.). Проте не слід дотримуватися думки, що в кожному з цих районів культивування росте особливий ботанічний вид чайного куща. Один і той самий ботанічний вид цієї рослини при різній фабричній обробці дає розмаїття товарних чаїв.

Найбагатший ефірними оліями, танінами і кофеїном індійський чай. Він дає густий терпкий настій з в'яжучим смаком. Цейлонський чай відрізняється терпкістю, тонким ароматом і кольором. Китайський чай — м'який і ароматний. Грузинський і азербайджанський чай за своїми властивостями близький до китайського. Краснодарський — до індійського.

За способом обробки відомі такі різновиди чаю: *байхові* чаї (чорний, зелений, червоний і жовтий); *пресовані* (швидкорозчинні) чаї — таблетковані (чорний і зелений), плитковий (чорний і зелений) і у вигляді цеглинок (зелений); *екстраговані* (швидкорозчинні) чаї — у вигляді концентрованих рідких і сухих (чорний і зелений) чаїв, *ароматизовані* чаї. Крім того, виробляють чай для *разової заварки* у пакетиках. Для кожного типу характерна відповідна технологія приготування і відповідні біохімічні процеси.

Чорний байховий чай найбільш поширений. Назва «байховий» походить від китайського «бай хоа», що означає «біла війка». Китайці називали так тіпси, тобто ледь розпуклі бруньки, які надають чаю витонченого аромату і смаку. Що вищий процент типсів у чаї, то він цінніший. Тому китайські торговці завжди підкреслювали, що в тому чи іншому чаї є тіпси — «бай хоа». Російські торговці зрозуміли це часто вживане слово як позначення всіх розсипних чаїв і стали їх називати байховими.

Дістають чорні байхові чаї з ледь розпуклих бруньок, які мають на нижній стороні тверді срібно-білі волоски і поділяють на *листкові* (крупні), *ламані* (середні), *дрібні* (висівки, крихти) і *квіткові*. Переважно ламані сорти містять велику частку більш молодих пагонів, тоді як листкові складаються з більш зрілих і жорстких листків. Процес отримання чорного байхового чаю складається з таких операцій: зав'ялення зелених листочків, закручування їх у трубочку, ферментації, сушіння, сортування за розміром, пакування. Великі листки чаю подрібнюють на чайорізальній машині.

Чорні байхові чаї бувають кількох сортів: «Букет», «Екстра», вищого, 1-го, 2-го, 3-го. Чай перших трьох сортів містить однорідні, правильно закручені чаїнки, має особливо тонкий і ніжний аромат, приємний терпкий смак, дає прозорий настій золотисто-янтарного кольору. Чай 1-го сорту має правильно закручені чаїнки, недостатньо тонкий і ніжний аромат, приємний з терпкістю смак, настій прозорий, але не досить яскравий. Чай 2-го сорту має недостатньо закручені чаїнки, грубуватий аромат, недостатньо повний смак, настій прозорий, проте темний. Чай 3-го сорту має погано закручені чаїнки, грубуватий аромат і слабкий смак, настій — темно-бурий.

Зелений байховий чай відрізняється від чорного тим, що свіжі листки не піддають зав'яленню і ферментації, тому цей чай має своєрідний ніжний аромат, повний і приємний з терпкістю смак, хороші тонізуючі властивості, світло-янтарний або світло-солом'яний колір. За вмістом вітаміну Р і С та дубильних речовин зелений чай переважає чорний. Його настій дуже добре втамовує спрагу.

Жовтий чай (Квітелі) виробляють у Грузії. Відрізняється цей чай від чорного тільки слабко помітним оливковим відтінком. Настій його має яскраво-жов-

...ий колір з червоним відтінком, м'яку терпкість, без різкості. Отримують чай ...в'ялюванням або навіть висушуванням сировини в тіні чи на сонці, залежно від ...його його ділять на тіньовий і сонячний. За цією технологією ферментація від...бувається тільки під час скручування, але велика частина хлорофілу руйнується.

Червоний чай (Оолонг) виробляють у Китаї. Цей чай поєднує деякі властивос...ті чорного та зеленого чаїв. Розпарене листя його червоне по краях і зеленувате в центрі. Для такого забарвлення здійснюють часткову ферментацію, а потім листя ...шать і направляють на скручування. Завдяки такій технології зберігається вдвічі ...льше катехінів, ніж під час виробництва чорного чаю. Червоний чай має черво...нуватий настій, своєрідний смак, сильний і стійкий аромат. Він екстрактивніший ...цінніший від чорного, тому його вважають одним із кращих у світі ароматичних ...чаїв. За вмістом вітаміну Р і С та дубильних речовин він переважає інші чаї.

Білий чай виробляють тільки в Китаї у невеликій кількості для високопоставле...них осіб. Цей чай дуже дорогий.

Синій чай — це специфічний різновид зеленого чаю, який виготовляють у Ла...осі. Настій у нього червонуватого кольору з приємним ароматом.

Пресовані чаї. Залежно від характеру сировини і форми пресування їх поді...ляють на плиткові, у вигляді цеглинок і таблетковані. *Плиткові й таблетковані* ...чай дістають пресуванням дрібних частинок (висівок і крихт), які залишаються ...після сортування сухого чорного і зеленого байхового чаю. Чай у вигляді *цеглинок* ...(тільки зелений) виготовляють з огрубілих відростків зі старими і великими лист...ками. Колір настою з такого чаю червоно-жовтий, аромат і смак — грубий.

Ароматизований чай отримують витримкою з ароматичними частинами рос...лин свіжоприготовленого, ще теплого чаю до однієї доби з наступним виділенням ...их частин із чаю. Для ароматизації використовують: м'яту, кмин, материнку, че...брець, звіробій, пелюстки троянд, орхідей, жасмину, а також витяжки з бергамоту ...тощо. На основі чаю байхового чорного виробляють чай «Елегію» (з додаванням ...кмину і листя м'яти), «Ідеал» (материнки і чебрецю), «Еталон» (звіробою), «Молі...хуа» (квітів жасмину), «Ейр Грей» (витяжки бергамоту) тощо.

Декофеїнізований чай виробляють без кофеїну.

Зберігають чай на полицях дерев'яних стелажів у сухому приміщенні (віднос...на вологість повітря 70%), яке добре провітрюється. Не можна зберігати в одному приміщенні з чаєм продукти і товари, які швидко псуються і мають добре ви...ражений запах. Термін зберігання фасованого байхового чаю грузинського, азер...байджанського, краснодарського і купажованого з імпортним 12 міс, фасованого імпортного чаю чорного байхового — 18 міс, чаю чорного байхового, упакованого в ящики з мішками-вкладишами з поліетилен-терефталатної плівки, — 2 роки.

Для заварювання чаю найкраще використовувати фарфорові чайники. Не рекомендується готувати заварку в металевих казанах, каструлях, чайниках, оскільки погіршується смак і змінюється колір чаю від взаємодії з металом.

Фарфоровий чайник обполіскують окропом, насипають сухий чай, заливають окропом на третину об'єму чайника, закривають кришкою, накривають серветкою, дають настоятися 5–10 хв. Потім доливають чайник окропом. Краще використовувати воду, яку відстоювали не менш як одну добу. Для заварювання чаю бажано використовувати м'яку воду, оскільки в твердій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак і аромат чаю погіршуються, знижується його тонізуюча дія.

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки, що рівноцінно 2 г сухого чаю.

- Не зберігайте довго заварений чай: ефірні олії, які зумовлюють аромат чаю, легко випаровуються.
- Пам'ятайте: не можна використовувати воду, яка перекипіла, оскільки вода, яка довго кипіла, втрачає кисень, а це негативно впливає на смак і аромат чаю: кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху, а також додавати сухий чай у заварений.

Подають чай у чайних чашках, поставлених на чайні блюдця. Наливають його так, щоб від поверхні чаю до борта чашки була відстань 0,5–1 см. До чаю можна запропонувати, ром, сік, молоко, вершки, цукор, варення, мед, джем, повидло, лимон, цукерки, бублики, торти, тістечка, пиріжки, пряники, медяники. Лимон подають на скляному лотку або розетці й виделку (на два зубчики) для перекладання, яку кладуть зверху лимона ручкою вправо; варення, джем або мед — у вазочках або креманках, поставлених на пиріжкові тарілки, і десертну ложку для перекладання; пастеризовані вершки або гаряче молоко (пастеризоване) подають окремо у вершківнику або молочнику; цукерки, бублики, торти, тістечка, пиріжки, пряники, медяники – на десертній тарілці; цукор — окремо в цукорниці або на розетці. Для перекладання цукру кладуть щипці. У разі масового подавання цукор можна додавати у чай під час його приготування.

Чай можна подавати у 2-х фарфорових чайниках (парами): в одному (великому) — окріп, в іншому (малому) — заварка.

- Термін реалізації завареного чаю — одна година.
- Не кладіть у чай багато цукру — він поглинає вітамін В.
- Якщо чай подається разом з молоком, то налийте молоко в чашку до чаю, а цукор покладіть згодом.

Чай з прянощами і червоним вином. Прянощі (гвоздика, кориця) заливають водою і кип'ятять 2–3 хв, потім у цьому відварі заварюють чай, дають йому настоятися 5–10 хв, додають цукор, доводять до кипіння, проціджують, вливають вино столове сухе червоне і знову доводять до кипіння.

Подають у чашках.

Чай в пачт. Пакетик чаю подають в чашці окремо від окропу. Окріп подають у чайнику на дві чашки. Відвідувач сам робить дозування.

Зелений чай заварюють так само, як було описано у великому чайнику місткістю 800 см^3 (сухого зеленого чаю беруть 6 г). Після настоювання подають у цьому самому чайнику.

Зелений чай зазвичай п'ють без цукру з піал, а до нього подають східні ласощі, родзинки, урюк. Його також можна подавати як прохолодний напій. Для цього заварений чай після настоювання проціджують і охолоджують до температури 8–10°С

- Своєрідного смаку й аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

Чайні напої готують із листя і цвіту різних рослин (липовий цвіт, м'ята, материнка, звіробій). У цих напоях немає кофеїну, тому вони не мають тонізуючих властивостей. Для їхнього приготування чайник обполіскують окропом, кладуть суміш із подрібнених сушених трав, заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо.

Вимоги до якості чаю та чайних напоїв. *Чай-заварка* має яскравий, золотисто-бурштиновий колір, приємний тонкий аромат, прозорий настій, без зважених частинок, приємний, ледь терпкий смак. ***Чай з молоком або вершками*** має світло-коричневий колір, смак і запах — приємний, терпкий, з тонким ароматом чаю з присмаком і ароматом молока або вершків. *Чайні напої* мають міцний настій, приємний запах і смак листя і цвіту різних рослин, з яких вони приготовлені, що нагадує звичайний чай.

Кава — це зерна невеликого вічнозеленого кавового дерева або великих кущів, які розводять майже в усіх тропічних країнах.

Плід кавового дерева зовні нагадує вишню. В його соковитій і солодкій м'якоті зазвичай є два зерна, вкритих роговою і сріблястою оболонками. У зібраних плодах кавового дерева видаляють м'якоть, а зерна промивають, висушують, очищають від рогової та сріблястої оболонок, полірують, сортують за розмірами і запаковують у мішки. Для поліпшення якості сирої кави її зерна витримують у відповідних умовах від 3 до 14 років.

У висушених зернах кави міститься 9–13% води, 9–11% білкових речовин, 0,6–2,4% кофеїну, 10–13% жиру, 4–8% кофеїнодубильної кислоти, 3% мінеральних речовин і 24% клітковини.

Важливе значення має алкалоїд кофеїн, який збуджує центральну нервову систему і, посилюючи серцеву діяльність, сприяє тимчасовому підвищенню працездатності організму і поліпшує загальний обмін речовин.

Різні види кави відрізняються один від одного кольором, формою, розміром зерен, смаком і екстрактивністю. Сортам кави зазвичай присвоюють назву країни, де їх вирощують, або порту, через який їх експортують.

На земній кулі є понад тисячу різних сортів кави. Найбільша частина всіх сортів складається з зерен одного виду — кави аравійської або арабіки. У нашому столітті було знайдено ще один вид кави, що отримав визнання, — робуста. Є й інші види, але з певних причин вони не так поширені (ліберика, маловрожайна). Робуста стійка до хвороб, і це одна з причин, яка зробила цей сорт популярним серед товаровиробників. Кращі сорти робусти вирощують у Гвінеї та на Мадагаскарі. Напій з робусти відзначається гострим, гірким смаком і містить багато кофеїну. Напій з арабіки м'якший і ароматніший. Неважко здогадатися, як складаються суміші. Зерна робусти надають каві гарного кольору та міцності, а зерна арабіки — аромату і приємного тонкого смаку.

З точки зору ботаніки виділяють каву *арабіку, робусту і ліберику*. Є і комерційна класифікація: бразильська кава — це кава арабіка, вирощена в Бразилії, майлдс-арабіка — з будь-якої іншої країни та робуста. Найпоширеніша географічна класифікація (кава-мокко, кава-ґватемала, бразильський сантос, індійський малабар). Головним постачальником кави на світовий ринок є Бразилія, з якої, окрім сантосу, ще надходять такі сорти, як мінас та парана. Дуже популярна у світі колумбійська кава, зокрема такі сорти, як медельїн, арменія, манісалес. Цінують також такі сорти коста-риканської кави, як посифік та атлантик. Домініканська Республіка постачає каву під назвою «сан-домінґо» (арабіка мокрої і сухої обробки). Прекрасну каву під назвою «хана» виробляють на Гавайських островах. Ніжну, з незрівнянним ароматом каву вирощують на Ямайці. Поряд із колумбійською кавою почали цінувати венесуельську каву, її часто маркують під назвою «маракайбо», за назвою порту вивозу. Прекрасної якості каву вирощують на гірських тінистих ділянках на Кубі.

Три четвертих кави, що постачає на світовий ринок Африка — це робуста. В Азії каву виробляє Ємен, Індія, Індонезія, В'єтнам. Фахівці високо цінують сорти, вирощені в Ємені, саме звідси походить сорт мокко. Цей сорт кави вперше відкрили європейці, його вивозять під назвою «ходейда». Кава, що надходить у торгівлю та заклади ресторанного господарства в зернах чи в розмеленому вигляді, завжди є сумішшю певних сортів. Насамперед, суміші складають країни-постачальники, щоб забезпечити стабільні стандарти на світовому ринку. Відтак, суміші складають фахівці кавопереробних підприємств (перед обсмажуванням) і, нарешті, любителі — для отримання певного букету смакових та ароматичних якостей напою.

Залежно від видів кавових зерен, каву смажену виробляють двох сортів: вищого і першого. Для виготовлення кави вищого сорту використовують 75% кращих сортів кави (мокко, гватемальського, колумбійського) і 25% інших менш цінних видів кави. Каву першого сорту виробляють з різних сортів кави.

- Пам'ятайте: в процесі обсмажування в зернах кави накопичується вуглекислий газ, який після помелу швидко випаровується з частиною ароматичних речовин.
- Розмелюйте смажені зерна кави безпосередньо перед приготуванням напою.
- Ступінь розмелювання кави впливає на якість напою: краще зберігає аромат кава великого помелу, ніж дрібно мелена, напій буде прозорішим.

Напої з натуральної кави мають тонкий, приємний аромат і смак. Каву цінують також за її тонізуючі властивості. Помірна кількість натуральної кави здоровій людині корисна. Чашку ароматної приємно-гіркуватої чорної кави подають після обіду або вечері. Кава з молоком або вершками добре доповнює сніданок. Каву можна подавати охолодженою з морозивом, морозивом і збитими вершками, коньяком або лікером. У заклади ресторанного господарства надходить кава смажена в зернах і мелена натуральна і з додаванням цикорію, натуральна розчинна, а також консерви «Кава натуральна із згущеним молоком і цукром», кавові напої.

Технологія приготування кавових напоїв.

- Аромат зерен кави, які довго зберігалися в закритій тарі, можна відновити. Для цього покладіть їх на 10 хв у холодну воду, а потім одразу висушіть у жаровій шафі.
- Аромат кави поліпшиться, якщо перед заварюванням її ледь підсушити і додати кілька дрібок кухонної солі.
- Долийте трохи охолодженої кип'яченої води в каву, яка при заварюванні збігає: вона одразу осяде.
- Розмелюйте каву безпосередньо перед приготуванням напою, оскільки подрібнена кава швидко втрачає свій аромат.

У закладах ресторанного господарства каву готують у спеціальних електричних кавоварках, турках, кавниках і наплитних кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, що щільно прилягають.

Норма закладання на одну порцію кави: 4–5 г меленої кави на 100 мл води.

Під час варіння кави у воду екстрагуються її сухі речовини, а саме: кофеїн, кафеоль, жир, цукри, декстрини, карамелізований цукор, дубильні й мінеральні речовини, які зумовлюють специфічний смак, аромат і колір кави.

Подають у кавових чашках (різного об'єму) з блюдцями і кавовими ложками або у кавниках. Для цього стіл сервірують кавовими чашками з блюдцями і кавовими ложками. Кавник розміщують на столі справа від відвідувача на складену вчетверо серветку. Зверху кавник накривають іншою серветкою, згорнутою вчетверо. Налити каву в чашки може сам споживач або офіціант.

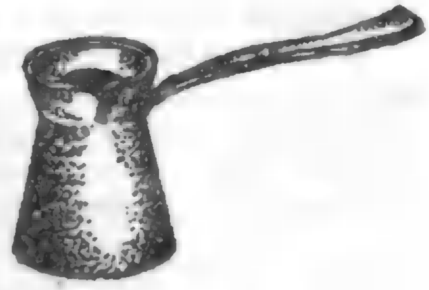


Рис. 41. Турка

Кава чорна. Зерна кави натуральної смаженої додатково обсмажують в чавунних сковородах. Для цього їх насипають шаром 2–3 см і, безперервно помішуючи, щоб зерна не підгоріли, смажать 8–10 хв при середньому нагріванні конфорки плити.

Смажені кавові зерна розмелюють у спеціальних млинках (кавомолках).

♦ Пам'ятайте: кава крупного розмелювання краще зберігає аромат, ніж дрібно змелена, легше випадає в осад і дає прозоріший напій.

Посуд для заварювання ополіскують окропом, засипають мелену каву, заливають окропом, доводять до кипіння і, припинивши нагрівання, настоюють 5–8 хв. Готовий напій проціджують через сито або тканину.

Для приготування кави в електрокавоварках мелену каву закладають із розрахунку на 1 л напою беруть 60 г кави, насипають її на сітку апарата за 5–6 хв до закипання води. У процесі варіння з кави екстрагуються смакові й ароматичні речовини. Для поліпшення смаку напою каву залишають в апараті на 5–8 хв.

Подають у підігрітих окропом чашках для кави з блюдцем по 100 мл на порцію. Окремо на розетці подають цукор, лимон, у молочнику — молоко або вершки.

Кава чорна з молоком або вершками. До готової чорної кави додають гаряче молоко або вершки, цукор і доводять до кипіння.

Подають каву з молоком або вершками у склянках із підсклянниками або підігрітих окропом чашках для кави з блюдцем.

Кава по-східному (по-турецьки з гущею). Використовують дрібно перемелену каву. Її засипають у однопорційну турку (джезвей) місткістю 100 $см^3$, додають цукор, наливають сиру холодну воду і доводять до кипіння.

Подають, не проціджуючи, разом із гущею. Є два варіанта подавання кави.

1-й варіант. Перед подаванням каву порціонують. Для цього правою рукою беруть за ручку турки через ручник, а лівою за допомогою чайної ложки підрізують пінку, обережно піднімають ложку з пінкою над туркою. Переливають каву в кавову чашку правою рукою, зверху кладуть пінку, не розмішуючи каву і подають. Окремо подають в склянці кип'ячену охолоджену воду з льодом, яку ставлять на пиріжкову тарілку.

2-й варіант. Відвідувачам можна подати каву по-східному на зразок кава-комплект. Комплект складається з невеликої таці, з одного боку якої ставлять кавову чашку з блюдцем і кавовою ложкою, а з іншого на пиріжковій тарілці — турку і чайну ложку. Збоку під ручкою турки кладуть (на тарілку) складену вчетверо паперову серветку (для захисту рук відвідувача від опіків).

Ліворуч від чашки ставлять розетку з подрібненими грудочками цукру, праворуч — склянку з кип'яченою охододжeною водою з льодом.

Тацю розміщують на столі перед гостем так, щоб ручка кавової чашки і ложки були повернуті вправо по відношенню до відвідувача. Відвідувач сам порціонує каву.

Каву можна *подавати* з цукром і без нього (згідно із замовленням).

Каву по-східному п'ють невеликими ковтками і запивають охолодженою водою.

◆ Смак і аромат кави поліпшиться, якщо приготувати її з какао-порошком.

Вимоги до якості кави. Смак кави чорної приємний, в'яжучий, гіркуватий; кави чорної з молоком або вершками або на молоці — злегка гіркуватий, приємний, з вираженим присмаком кави і кип'яченого молока або вершків. Аромат кави чорної тонкий; еспрессо і капучино міцний насичений; кави чорної з молоком, або вершками, або на молоці, коньяком або лікером — з ароматом молока або вершків, коньяку або лікеру. Колір кави чорної, чорної із збитими вершками, лимоном, коньяком або лікером темно-коричневий, кави чорної з молоком або вершками або на молоці — світло-коричневий, збитих вершків — білий.

Какао і шоколад готують з какао-бобів, які є зернятками плодів тропічного дерева какао. Какао-боби дуже цінні за хімічним складом. Вони містять від 13 до 16% білків, 45–50% жиру, 1–2,4% теоброміну, ефірне масло та деякі інші речовини. Жир какао-бобів при звичайній температурі перебуває у твердому стані, що має дуже важливе значення під час виготовлення шоколаду. Теобромін — речовина, яка в невеликій кількості збуджує нервову систему і посилює діяльність серця.

Какао-порошок одержують з сухих какао-бобів, які підсмажують, подрібнюють на крупку, звільняють від оболонок, розмелюють і одержують какао-масу, з якої на пресах відтискають частину жиру, жмихи, що містять 20% жиру, розмелюють на порошок. Какао-порошок іноді обробляють лугами для того, щоб під час змішуванні з водою він не так швидко давав помітний осад. Оброблений лугами порошок має назву препарованого. Непрепарований какао-порошок має колір від світло-коричневого до темно-коричневого, а препарований — такий самий, але з червонуватим відтінком. Сорти непрепарованого какао-порошку «Золотий Ярлик», «Наша Марка»; непрепарованого — «Екстра».

Під час заварювання какао-порошку кип'ятком не має бути помітного осаду протягом двох хвилин. Швидка поява осаду свідчить про грубий розмел або про наявність оболонок (какавели). Смак порошку гіркуватий, аромат характерний для какао, без будь-яких сторонніх присмаків і неприємних запахів. Вологість какао-порошку повинна не перевищувати 6%.

Шоколад одержують, обробляючи какао-масу з цукром і додаючи до неї какаомасло. Це високоцінний харчовий продукт, що містить 60–65% цукру, 6–7% білків, близько 30% жиру та деякі інші речовини. Шоколад дуже легко засвоюється, відзначається високою калорійністю — в середньому понад 550 ккал на 100 г продукту.

Шоколад може складатися з чистої шоколадної маси або з різних додатків: молока, горіхів, кави, цукатів, вафель, ваніліну та ін. Усі шоколадні вироби виготовляють без начинки або з начинкою помадною, горіховою, фруктовою, мармеладною тощо. Шоколад без начинки виготовляють у вигляді плиток, різних фігур суцільних або порожнистих форм. Шоколад з начинкою готують у вигляді плиток, батончиків, різних фігурок. Одні мають точну вагу і реалізуються поштучно, інші продаються на вагу. За складом шоколадної маси і характером її обробки розрізняють шоколад десертний і звичайний, з додатками та без них.

Шоколад у порошку виробляють з цукром.

Вимоги до якості шоколаду. Колір шоколаду повинен має від світло-коричневого до темно-коричневого. Форма виробів — правильною, без деформацій для

всіх видів шоколаду, крім вагового. Частка надламаного шоколаду з начинками обмежується і може становити 4%, а з великими добавками — 2%.

Консистенція шоколаду тверда, а структура однорідна, у пористого — пориста. Поверхня суха, лицьова поверхня блискуча, злам матовий. Шоколадні медалі, шоколад з тонкоподрібненими додаваннями молочних продуктів і горіхів, а також ваговий і формований у фольгу може мати матову поверхню. Смак і запах характерні для шоколаду та додатків до нього. Наявність сторонніх присмаків та запахів не допускається. Основним дефектом шоколаду є його посивіння.

Цукрове посивіння пов'язане з переміщенням шоколаду з холодного приміщення (або при надходженні взимку) у тепле з підвищеною відносною вологістю повітря. Внаслідок цього на поверхні плиток конденсуються краплі вологи, які розчиняють цукор шоколаду. Після випаровування вологи на виробі залишаються кристалики цукру, що імітують сірий наліт. Для попередження цукрового посивіння шоколаду треба підтримувати постійну температуру зберігання і відносну вологість повітря 60–65%, використовувати герметичну тару для пакування.

Жирове посивіння з'являється як результат неправильного зберігання, воно пов'язане з поліморфними перетвореннями жиру. Поступово поверхня шоколаду тьмяніє і внаслідок перекристалізації жиру набуває неоднорідного кольору. Перехід однієї поліморфної форми в іншу відбувається під впливом відповідної температури і тривалості зберігання.

Шоколад з додаванням тертих горіхів менш стійкий проти жирового посивіння, оскільки тригліцериди горіхів прискорюють цей процес.

Герметизація упаковки, дотримання умов зберігання і ряд добавок затримують посивіння шоколаду.

Під час тривалого зберігання шоколад поступово втрачає природний аромат, у ньому з'являється сторонній запах. У шоколаді з добавками може відчуватися смолистий присмак або запах і смак з ознаками прогірклості жиру. До дефектів шоколаду також належать: липка поверхня, наявність пухирців на поверхні, пошкодження личинками шоколадної молі, неправильна форма, брудна або невідповідна обгортка.

Шоколад треба зберігати в сухих, чистих, добре вентильованих приміщеннях, без сторонніх запахів, при температурі 18–20°С і відносній вологості повітря не вище, як 75%, щоб на нього не потрапляли прямі сонячні промені

Какао з молоком. Какао-порошок змішують із цукром, додають невелику кількість окропу і розтирають до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, вливають гаряче молоко, окріп, що залишився, і доводять до кипіння.

Подають у склянках із підсклянниками або у чайних чашках із блюдцями.

Гарячий шоколад — дуже поживний напій, для приготування якого використовують шоколад у порошку або плитках, які попередньо подрібнюють. Шоколадний порошок змішують із цукром, розводять невеликою кількістю води і розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.

Подають у чашках з блюдцем або в склянках із підсклянниками.

Шоколад із збитими вершками. Приготовлений шоколад охолоджують, додають дрібно колотий харчовий лід, зверху кладуть збиті вершки.

Напій із шоколаду і кави. Шоколад натирають на тертці й розтоплюють у гарячій воді, потім тоненькою цівкою додають гаряче підсолоджене молоко, безперервно помішуючи. Суміш ретельно збивають у міксері й вливають проціджену чорну натуральну каву. Напій можна подавати гарячим і холодним.

- Щоб під час заварювання какао не утворилися грудочки, змішайте сухий порошок з цукром-піском, розведіть невеликою кількістю окропу, а вже потім вливайте у посуд з окропом.
- Додайте в какао кілька краплин лимонного соку — його смак поліпшиться.

Вимоги до якості напоїв какао і шоколаду. Смак і запах какао з молоком солодкий з гіркуватим присмаком; какао з морозивом — приємний, шоколадний з молочним присмаком; шоколаду насичений, шоколадний, з гірким присмаком; шоколаду із збитими вершками — приємний, з вираженим присмаком шоколаду і вершків. Аромат напоїв ніжний, тонкий. Колір какао бежевий; шоколаду — темно-коричневий; збитих вершків — білий.

Аромат ніжний, добре виражений. Консистенція напоїв — рідка, однорідна; для шоколаду із збитими вершками — з рівномірно розподіленими по всьому об'єму крупинками льоду; вершків пухка, однорідна.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення солодких страв у харчуванні?
2. Назвіть види сировини для приготування солодких страв.
3. Чим відрізняється желе молочне від киселю молочного?
4. Яка технологія приготування і правила подавання гарячих солодких страв з яблук?
5. Назвіть правила заварювання чаю. Назвіть різновиди подавання чаю, посуд для подавання чаю.
6. Назвіть правила приготування кави.
7. Чим цінні какао-боби?
8. Дайте характеристику какао-порошку.
9. Як готують і подають какао з молоком, гарячий шоколад?

РОЗДІЛ 13

ВИРОБИ З ТІСТА

§ 1. Технологічні властивості борошна

До технологічних властивостей борошна належать газоутворювальна, газоутримувальна, водопоглинальна здатність і «сила» борошна. Від цих властивостей залежить якість борошняних кондитерських виробів. *Газоутворювальна здатність* борошна — це здатність його утворювати під час бродіння дріжджового тіста вуглекислий газ. Вона залежить від сорту борошна і наявності цукрів (вони розщеплюються на вуглекислий газ і спирт) та активності амілази борошна. Чим вищий сорт борошна, тим нижча його газоутворююча здатність. З борошна з низькою газоутворювальною здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блідого кольору, а з високою — непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою. *Газоутримувальна здатність* борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється під час бродіння. Тісто з борошна з високою газоутворювальною здатністю пухке, вироби з нього виходять великого об'єму і правильної форми. Газоутворювальна здатність тіста тим

більша, чим більше в ньому білків і чим вища якість клейковини. *Водопоглинальна здатність* визначається кількістю води, яку може поглинути борошно під час замішування тіста нормальної консистенції. Вона залежить від вологості і якості помелу борошна. Борошно сухе, тонкого помелу має велику водопоглинальну здатність. Вологість борошна може бути різною, проте всі рецептури розраховані на базисну вологість (14,5%). Тому під час приготування борошняних кулінарних, здобних хлібобулочних і кондитерських виробів закладання борошна, залежно від його вологості, змінюється.

- Використовуйте борошно стандартної вологості — 14,5%. Якщо вологість борошна перевищує стандартну на 1%, то витрати борошна на замішування тіста також збільшуються на 1%. І навпаки, якщо вологість нижча за стандартну на 1%, витрати борошна зменшуються на 1%, відповідно на такий самий відсоток зменшуються чи збільшуються витрати води, що потрібна для замішування тіста.
- Вологість борошна можна визначити орієнтовно. Для цього слід сильно стиснути у кулаці невелику кількість борошна. Якщо при розтискуванні на долоні утвориться грудочка — борошно має підвищену вологість, а якщо борошно розсипається — нормальну чи занижену вологість.

«Сила» борошна — це здатність його утворювати тісто з певними фізичними властивостями. «Сила» борошна залежить від кількості і якості клейковини, водопоглинальної і газоутворювальної здатності борошна, від активності ферментів (протеази) які сприяють гідролізу білків і розрідженню тіста.

Клейковина — це пружна еластична маса, яка утворюється під час набухання нерозчинних білків борошна (гліадина і глютеніна). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість борошна і виробів з нього залежить від кількості і якості клейковини. Для кожного сорту його стандартом установлена середня кількість клейковини — 20–30% маси борошна. Якість сирої клейковини визначають за кольором, еластичністю і розтяжністю. Хороша клейковина має бути еластичною (після розтягування або натискання пальцем відновлює початкову форму), розтяжною (після відмивання утворює еластичну грудку, яка протягом 2–3 год не розпливається), світло-жовтого кольору, не прилипати до рук. Слабка клейковина швидко втрачає пружність, легко розтягується, після відмивання розпливається. Набухання клейковини після замішування тіста відбувається протягом 20–30 хв. Додавання до тіста невеликої кількості кислот підвищує і прискорює цей процес.

- Пружність і еластичність клейковини підвищується, якщо до тіста, замішаного з борошна зі слабкою клейковиною, додати лимонну чи оцтову кислоти (0,2–0,3% до маси борошна). За вищої концентрації кислоти клейковина утворюється у вигляді крихкої маси, що погіршує якість тіста і випечених виробів.
- При додаванні кухонної солі згідно з рецептурою збільшується набрякання клейковини і знижується її пружність. При підвищених концентраціях солі відбувається зворотний процес.

За хлібопекарськими властивостями пшеничне борошно поділяють на сильне, середнє і слабке. Сильне борошно має еластичну клейковину, високу водопоглинальну і газоутворювальну здатність і низьку активність ферментів. Тісто з такого

борошна еластичне, пористе, не розпливається, добре зберігає форму. Таке борошно використовують для приготування дріжджових, листкових і заварних виробів. Тісто з слабкого борошна розріджується, втрачає форму. Таке борошно використовують для приготування варених страв і виробів. Хлібопекарські властивості житнього борошна здебільшого залежать від стану крохмалю.

◆ Смак борошна можна визначити, покуштувавши його кінчиком язика. Доброякісне пшеничне борошно має смак крохмалю, житнє борошно солодкувате. Якщо борошно дуже солодке, його отримали з зерна, що проросло. Кислуватий смак має борошно, яке дістали із зерна, що відсиріло або було запарене, гіркуватого присмаку борошно набуває під час зберігання в поганих умовах, а також при наявності у ньому насіння полину. Гіркувато-кислуватий смак свідчить про окислення і гідроліз жирів борошна.

§ 2. Загальна характеристика розпушувачів тіста

За способом розпушування всі види тіста для борошняних кондитерських виробів поділяють на дріжджове і бездріжджове. Якість виробів залежить від якості тіста. Основним показником якості тіста є пористість. Вона має велике значення для засвоєння виробів. Тверді вироби несмачні і погано засвоюються, оскільки крохмаль, який міститься у виробах у великій кількості, безпосередньо організмом не засвоюється. Він повинен спочатку гідролізуватися до глюкози під дією ферментів. Ці ферменти містяться в основному в слині і підшлунковій залозі. Щоб забезпечити змочування крохмалю слиною, вироби з тіста повинні бути пористими і пухкими. Пористу структуру і збільшення об'єму тіста досягають його розпушуванням. *Для розпушування використовують продукти, які виділяють газоподібні речовини (дріжджі, харчову соду, вуглекислий амоній) і механічне збивання тіста.*

Дріжджі — це мікроорганізми (дріжджові грибки), які складаються з окремих нерухомих клітин. Клітина покрита оболонкою, всередині міститься протоплазма і ядро. Один грам пресованих дріжджів містить близько 5 млн таких клітин. Під мікроскопом дріжджова клітина за своєю формою нагадує ягоду винограду. Для життєдіяльності дріжджів (розмноження клітин) потрібні цукор, азотисті й мінеральні речовини у розчиненому вигляді. Розпушувальна дія дріжджів ґрунтується на тому, що в процесі їх життєдіяльності в тісті відбувається спиртове бродіння: цукри розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який, прагнучи вийти з тіста, розпушує його і створює пори. Тісто збільшується в об'ємі і підходить. Дуже важливо, щоб у тісті було якомога більше вуглекислого газу. Проте для життєдіяльності дріжджів постійно потрібен кисень, а вуглекислий газ, який накопичується в тісті, стримує її. Тому в процесі бродіння тісто треба обминати. Для приготування тіста використовують свіжі пресовані та сухі дріжджі. Свіжі пресовані дріжджі мають світло-кремове або світло-сіре забарвлення, приємний ледь спиртовий запах. Вологість їх 11–12%, легко розчиняються у воді. Зіпсуті дріжджі мають мажучу консистенцію, неприємний кислий запах (наліт плісені). Заморожені пресовані дріжджі розморожують повільно при температурі 3–8 °C, щоб відновити їх підйомну силу. Сухі дріжджі мають жовтувато-сірий колір, вологість 8–9%. Зберігати їх можна протягом року в закритому посуді і сухому місці. Сухих дріжджів беруть у 3 рази менше, ніж свіжих. Дуже здобне тісто (до рецептури якого входить велика кількість жиру, цукру, яєць) не розпушують дріжджами тому, що жир

стримує їх розвиток, а цукор розріджує тісто. У таких випадках використовують соду харчову або вуглекислий амоній. *Сода харчова* (питна) — це двовуглекислий натрій — білий порошок у вигляді кристаликів із солонуватим солодкувато-лужним смаком. При додаванні кислоти і при нагріванні сода розщеплюється на вуглекислий газ, який розпушує тісто, воду і лужну сіль (вона має неприємний смак і запах). Соду в тісто кладуть за нормою. Якщо покласти більше норми, вироби набувають темно-жовтого забарвлення, неприємного запаху, смаку, руйнуються вітаміни. *Вуглекислий амоній* — також білий порошок у вигляді кристаликів. Під час нагрівання вуглекислий амоній розщеплюється на вуглекислий газ, аміак і воду. Вуглекислий газ розпушує тісто. Недоліком цього розпушувача є те, що під час використання його у великій кількості аміак погіршує аромат виробів. Соду і амоній додають наприкінці замішування тіста, перемішуючи з борошном або з'єднуючи з рідиною. Це запобігає передчасній реакції з кислотою і їх розщепленню. *Механічне збивання* застосовують для приготування тих видів тіста, до рецептури яких входять продукти (молоко, яйця), що містять речовини, здатні утворювати емульсії або піноподібну структуру. Під час збивання тісто насичується повітрям у вигляді дрібних бульбашок, які обволікаються плівками з частинок продукту, який збивають, збільшується в об'ємі, а утворення емульсії в тісті робить його однорідним і сприяє утриманню повітря. Механічне розпушування застосовують під час приготування тіста для налисників та бісквітного тіста.

§ 3. Підготовка сировини для замішування тіста

Для приготування тіста використовують основну і допоміжну сировину. Основна сировина — це борошно, сіль, цукор, масло вершкове, маргарин, яйця, меланж. До допоміжної сировини належать: розпушувачі тіста, молочні продукти, родзинки, мак, овочеві і фруктові порошки, барвники, ароматизатори (ванілін, есенції), органічні кислоти, прянощі, картопляний крохмаль, модифіковані крохмалі, білкові концентрати.

Борошно просіюють механічним або ручним способом. Під час просіювання із борошна видаляються сторонні домішки, руйнуються грудочки, воно збагачується киснем повітря, а це сприяє кращому підйому тіста.

- Не використовуйте для приготування борошняних виробів залишки борошна у мішках: вони забруднені порохом і волокнами мішків.

Цукор, цукрову пудру, сіль просіюють або розчиняють у воді та проціджують з метою більш рівномірного розподілу їх у тісті.

Яйця обробляють відповідно до діючих «Санітарних правил для закладів ресторанного господарства» (так само, як для приготування страв з яєць). Підготовлені яйця розбивають по 5 шт., випускають в окрему посудину і проціджують в основну масу крізь сито з розміром отворів не більше за 3 мм.

Меланж розморожують 2–3 год на марміті при температурі 40–45°С і проціджують як яйця. Для змащування виробів яйця і меланж перемішують до однорідної консистенції з додаванням води у співвідношенні 1:0,3 або 1:1.

Жири зачищають і пом'якшують до пластичного стану (температура 45°С). Рослинні олії проціджують.

Дріжджі (пресовані) розводять у теплій воді з температурою 30–35°С; заморожені — поступово розморожують при температурі 4–6°С і проціджують через

сито. *Сухі дріжджі* розводять теплою водою (25–27 °С) у співвідношенні 1:3, дають постояти протягом години, потім проціджують.

Молоко незбиране і відновлене проціджують через сито з отворами 0,5 мм, потім підігрівають до 30–40 °С. Молоко згущене і сухе розводять у теплій воді (30–40 °С) і проціджують.

Ароматизатори (ванілін, ваніль) розчиняють у гарячій воді (80 °С) у співвідношенні 1:20. Прянощі (кмин, корицю, аніс, коріандр, гвоздику, мускатний горіх) просіюють і подрібнюють.

Родзинки, курагу перебирають, промивають, обсушують.

§ 4. Технологія приготування начинок

Для приготування виробів з тіста використовують різні начинки. Такі начинки як: м'ясна з цибулею, ліверна, картопляна з цибулею, картопляна з грибами і цибулею, з квасолі й картоплі з маком, грибна, із свіжої капусти, із свіжої капусти і картоплі, з квашеної капусти, з квашеної капусти і картоплі, з кисломолочного сиру (по-домашньому), з сиру, з сиру з кропом, з вишень, або слив, або абрикосів, з полуниць готують так само, як для вареників (див. Частина 1, розділ 10, § 2).

Начинка м'ясна з яйцем. У готову м'ясну начинку додають посічені круто зварені яйця, перемішують.

Начинка м'ясна з рисом. У готову м'ясну начинку додають розсипчасту рисову кашу, перемішують.

Начинка м'ясна з рисом і яйцем. Готову м'ясну начинку з'єднують з посіченими круто звареними яйцями і рисовою кашею, перемішують.

Начинка ліверна з кашею. Підготовлену начинку з ліверу з'єднують з готовою розсипчастою рисовою, або пшеничною, або гречаною, або перловою кашею і перемішують.

Начинка печінкова із салом. Печінку, зачищену від плівок і судин, промивають і варять у підсоленій воді до готовності. Окремо варять сало протягом однієї години. Охолоджені печінку й сало подрібнюють на м'ясорубці, додають бульйон, пасеровану із салом цибулю ріпчасту, сіль, перець чорний мелений і перемішують.

Начинка рибна. Філе риби без шкіри й кісток нарізують шматочками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножем (не дуже дрібно), змішують з пасерованою ріпчастою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом. Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому припускали рибу.

Начинка рибна з рисом. У готову рибну начинку додають розсипчасту рисову кашу й перемішують.

Начинка із зеленої цибулі з яйцем. Зелену цибулю обчищають, промивають, обсушують, дрібно ріжуть і з'єднують з посіченими вареними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню, перемішують. Щоб начинка краще трималася і не розсипалася, можна використати одне яйце сирим.

Начинка з яблук. *1-й спосіб приготування:* свіжі яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують скибочками або кубиками, пересипають цукром і використовують.

2-й спосіб приготування: свіжі яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують скибочками або кубиками і пересипають цукром, додають воду (20–30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, доки маса не загусне, додають цукор (якщо цукор додати на початку припускання, маса може пригоріти), після цього масу охолоджують і використовують.

3-й спосіб приготування: свіжі яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують скибочками або кубиками і пересипають цукром, додають воду (20–30 г на 1 кг яблук) і прогрівають до температури 30–40 °С. Потім поступово, при безперервному помішуванні, вводять манну крупу і прогрівають протягом 20–30 хв при температурі 90–95 °С, охолоджують і використовують.

Для поліпшення смаку до начинки з яблук можна додати мелену корицю (1–2 г на 1 кг начинки), цедру або ванілін.

Начинка з чорної смородини. Готують так само, як начинку з полуниць.

Начинка з ревеню. Ревінь миють, чистять від зовнішньої плівки, нарізують скибочками, засипають цукром і прогрівають до температури 30–40 °С. Потім під час безперервного помішування вводять манну крупу і прогрівають при температурі 90–95 °С протягом 20–30 хв, додають корицю. Перед використанням охолоджують.

Начинка з маку та меду. Мак промивають теплою водою, заливають окропом у співвідношенні 1:1, доводять до кипіння, кип'ятять 1–2 хв, залишають на 3–4 год для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю, відтискають і двічі пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами, додають мед, перемішують.

- До начинки з маку додайте манну крупу: вона поглине надлишок вологи.

Начинка з квасолі й картоплі з маком. Варену квасолю і картоплю протирають гарячими. Промитий і ошпарений мак розтирають або пропускають через м'ясорубку, додають сіль, цукор, перемішують.

Начинка з гарбуза. Обчищений гарбуз подрібнюють, додають масло вершкове, припускають до готовності, додають цукор, перемішують і охолоджують.

Начинка з моркви і яблук. Сиру моркву обробляють, подрібнюють на тертці, додають маргарин столовий, трохи води (8–10% до маси чищеної моркви) й припускають до готовності. До припущеної моркви додають сіль, цукор і все ретельно перемішують.

Яблука миють, видаляють серцевину і пошкоджені місця, а потім нарізують скибочками або соломкою, з'єднують з припущеною морквою і проварюють при слабкому нагріванні до загуснення маси.

Начинка з моркви і сиру. Моркву миють і варять в шкірочці до готовності. Варену моркву чистять і протирають на пюре. Протерту моркву нагрівають до температури 60–70 °С, всипають манну крупу тонкою цівкою при постійному помішуванні і проварюють 7–10 хв, охолоджують до температури 50 °С. Кисломолочний сир протирають, додають цукор, сіль, яйця, вершкове масло (якщо сир нежирний) і з'єднують з морквяною масою

§ 5. Технологія приготування рідкого прісного тіста та виробів з нього

Налисники (млинчики) смажені (напівфабрикат, оболонка). Сирі яйця збивають, додають проціджений розчин солі, цукру, змішують з частиною холодного молока чи води (половина норми), всипають просіяне борошно, перемішують і збивають до утворення однорідної маси, потім вливають цівкою решту молока або води, перемішують. Тісто проціджують.

- Готове тісто для налисників повинно злегка «обволікати» вінчик і стікати з нього, бути рідким, інакше налисники будуть сирими всередині.

Налисники смажать на розігрітій і змащеній жиром сковороді діаметром 24–26 см. Налите тісто обертанням сковороди розподіляють рівним шаром по всій поверхні завтовшки 1–2 мм і смажать з одного боку, якщо налисники готують з начинками. Налисники, які подають без начинки або з фруктовими начинками (джемом, повидлом, варенням), обсмажують з обох боків.

У разі приготування налисників з начинкою, її кладуть на підсмажений бік налисника і загортають прямокутником або валиком, обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді або листі до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5–6 хв і *подають* по 2 шт. на порцію. Налисники з начинкою з кисломолочного сиру подають з розтопленим маслом вершковим, або цукровою пудрою, або сметаною, або соусом солодким; з начинкою з вишень — із сметаною або цукровою пудрою; з начинкою з гарбуза — з цукровою пудрою; з начинкою з маку та меду — з медом або соусом шоколадним; з начинкою з м'яса, або печінки — з розтопленим вершковим маслом або маргарином столовим.

Налисникам, які подають без начинки, надають форму трикутника. Їх відпускають із сметаною, або солодким соусом або джемом, повидлом, варенням.

- Під час смаження налисників сковороду змащують шматочком сала або олією. Для змащування сковороди олією можна використати шматочок картоплі.
- Якщо налисники розриваються і не знімаються зі сковороди, додайте до тіста яєць, кількість яких можна визначити пробним смаженням 1–2 порцій.
- Під час тривалого смаження при низькій температурі налисники будуть сухими і ламкими.
- Під час смаження налисників на нерівній поверхні (плити або сковороди) вони будуть мати неоднорідну товщину.

Млинці на кислому молоці. В кисле молоко або кефір додають яйця, розчин цукру, солі, соду, борошно, добре вимішують і ставлять у тепле місце на 25–30 хв. Тісто порціонують на млинці по 3 шт. на порцію завтовшки 0,3 см і випікають з обох боків на змащених жиром нагрітих сковородах.

Подають з маслом вершковим або сметаною, медом, варенням, цукровою пудрою.

Оладки на кислому молоці. Тісто готують так, як для млинців на кислому молоці.

Тісто порціонують ложкою, смажать основним способом. *Подають* так, як млинці на кислому молоці.

Вимоги до якості страв з рідкого прісного тіста. Налисники без начинки — однакової товщини і розмірів, добре пропечені, без тріщин і пухирців; колір від темно-жовтого до світло-коричневого; консистенція м'яка, еластична. Смак приємний, ледь солодкуватий. *Налисники з начинкою* — форма відповідна, поверхня рівномірно зарум'янена, не підгоріла, золотистого кольору; консистенція еластична, начинка — соковита. Консистенція налисників і начинки м'яка, кірочка — хрустка, еластична. Смак і запах — приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. *Млинці* — вироби круглої форми завтовшки 0,3 см, добре пропечені. Смак в міру солоний, солодкуватий, з легкою кислинкою. Запах властивий смаженому виробу. Колір поверхні золотистий, на розрізі — жовтуватий. Консистенція рівномірно пориста, еластична, пухка. Оладки — вироби овальної або круглої форми завтовшки 0,6 см, добре пропечені. Смак в міру солоний,

солодкуватий, з легкою кислинкою. Запах властивий смаженому виробу. Колір поверхні золотистий, на розрізі — жовтуватий. Консистенція рівномірно пориста, еластична, пухка.

§ 6. Технологія приготування дріжджового тіста

Дріжджове тісто готують двома способами — *безопарним* і *опарним*.

Спосіб приготування залежить від кількості здоби, що входить до рецептури виробів і консистенції тіста. Технологічний процес приготування тіста складається з таких операцій: підготовки компонентів, замішування тіста, бродіння й обминання.

Інгредієнти підготовляють так само, як для виробів з прісного тіста.

Безопарний спосіб застосовують для приготування дріжджового тіста з невеликою кількістю здоби (цукор, жир) і тіста рідкої консистенції для млинців і оладок. Усі продукти, які передбачені рецептурою, замішують в один прийом: у діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35–40 °C воду, попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають меланж або яйця, всипають просіяне борошно і все добре перемішують протягом 7–8 хв, наприкінці замішування вводять розтоплений маргарин, щоб зменшити руйнування клейковини. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудочок. Добре вимішане тісто легко відстає від рук і стінок посуду.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3–4 год для бродіння у тепле місце з температурою 35–40 °C. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 раза, його обминають 1–2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще один-два рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками: тісто збільшується в об'ємі у 2,5 раза, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

Опарним способом готують тісто з великою кількістю здоби, оскільки підвищена концентрація цукру і жиру пригнічує життєдіяльність дріжджових клітин, бродіння проходить мляво. Щоб створити оптимальні умови для процесу бродіння, спочатку замішують дріжджове тісто рідкої консистенції — опару. Після того, як опара добре вибродить, до неї додають здобу і решту борошна і замішують густе опарне тісто.

Для приготування опари беруть 60% норми рідини (молока або води), 40% борошна, 4% цукру і дріжджі. У підігріту до температури 35–40 °C рідину додають розведені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипають просіяне борошно і перемішують. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани і температуру 27–29 °C. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35–40 °C) на 2 год для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2–2,5 раза, по всій її поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні менше, опара осідає.

Замішування опарного тіста. У готову опару додають решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця, добре перемішують, всипають решту борошна і замішують тісто (10–15 хв). Перед закінченням замішування додають розм'якшений маргарин.

Діжу закривають кришкою і залишають у теплому місці на 2–3 год для бродіння. При цьому обминають його 2–3 рази. З тіста формують і випікають здобні вироби.

◆ Додавайте у тісто молочну сироватку: вона збагачує його білками, лактозою, мінеральними речовинами, молочною кислотою, вітамінами, поліпшує аромат і смак виробів, робить їх пухкішими.

При порушенні процесу приготування дріжджового тіста можуть виникнути певні недоліки (табл. 1).

Таблиця 1. Можливі недоліки тіста, причини їх виникнення і способи виправлення

Можливі недоліки тіста	Причини виникнення	Способи виправлення
Тісто не підходить або процес бродіння проходить мляво	Тісто охолодилося до температури нижче, як 30 °С. Тісто перегрілося і має температуру понад 55 °С. Використали неякісні дріжджі. Тісто дуже солодке або солоне	Поступово підігріти тісто до температури 30 °С. Тісто охолодилося до температури 30 °С і додати свіжі дріжджі. Додати до тіста розчин якісних дріжджів. Замісити тісто без цукру чи без солі та з'єднати з надто солодким чи пересоленим тістом
Тісто кисле	Тісто перебродило	Замісити нову порцію тіста без дріжджів і використати перекисле тісто як закваску
Тісто невеликого об'єму	Недостатнє чи надмірне обминання тіста	Обім'яти тісто залежно від сили борошна
На поверхні тіста утворилася суха кірочка	Тісто бродило у приміщенні з низькою відносною вологістю; під час бродіння посудину з тістом не накривали	Змочити поверхню тіста водою; під час бродіння накрити тісто кришкою чи вологою серветкою

У процесі замішування, бродіння, достигання тіста і випікання виробів відбуваються складні фізичні, хімічні та біохімічні процеси, що змінюють структуру, об'єм, масу і смакові якості тіста і виробів з нього.

§ 7. Процеси, що відбуваються в тісті під час його замішування, бродіння і достигання та під час випікання і зберігання виробів

Під час замішування дріжджового тіста (при додаванні води до борошна) відбувається набрякання білків і зерен крохмалю борошна з утворенням клейковини, розщеплення ферментами дріжджів складних речовин (жиру, цукру), що містяться в тісті, до простих. Так жири розщеплюються на гліцерин і жирні кислоти; цукор (сахароза), який додавали при замішуванні тіста, і власні цукри борошна — гідролізуються до глюкози і фруктози, саме вони є поживними речовинами для дріжджів; крохмаль борошна розкладається до мальтози. Без змін залишається кількість молочного цукру (лактози).

Під час бродіння спостерігається накопичення вуглекислого газу [redacted] тісті й утворення пухкої структури. Коли [redacted] тісті накопичиться достатня кількість простих цукрів, починається інтенсивний процес *спиртового бродіння.* Прості цукри під дією ферментів борошна і дріжджів розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який накопичується в тісті і прагнучи вийти [redacted] нього, створює пори. Тісто розпушується і збільшується [redacted] об'ємі. Разом [redacted] дріжджовими грибками [redacted] тісто потрапляють молочнокислі бактерії, які викликають *молочнокисле бродіння.* Тісто набуває кислого смаку. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна і поліпшує смак виробів. Одночасно з молочною кислотою утворюються інші кислоти (оцтова, щавлева, винна). Молочна кислота пригнічує розвиток шкідливої мікрофлори, сприяє кращому набряканню білків, збільшенню об'єму виробів, надає їм приємного смаку. Дріжджові грибки і молочнокислі бактерії в тісті, використавши навколо себе всі поживні речовини, поступово припиняють життєдіяльність. Вуглекислий газ, який утворюється навколо них, також гальмує процес бродіння. Щоб відновити процес бродіння, тісто обминають. У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочнокислі бактерії рівномірно розподіляються [redacted] ньому. Створюється рівномірніша пористість тіста. Воно стає пухкішим та еластичнішим. Найкраща температура для розвитку дріжджів і молочнокислих бактерій — 35–36°C. Підвищення або зниження температури сповільнює процес бродіння тіста. При температурі 45–50°C бродіння припиняється.

- Пам'ятайте: Чим густіше тісто і чим сильніша клейковина, тим більше робиться обминок.
- Тісто рідкої консистенції й зі слабкою клейковиною готують без обминок.
- Якщо тісто обминати часто, смак виробів погіршиться, вони стають дуже кислими.
- При недостатній кількості обминок тіста вироби будуть мати нерівномірну пористість.

Процеси, що відбуваються в тісті під час випікання виробів

Під час випікання виробів спостерігаються глибокі зміни в тісті. В перші 5–6 хв випікання прискорюється процес бродіння, вироби інтенсивно збільшуються [redacted] об'ємі. Пояснюється це тим, що спочатку прогрівається нижня частина виробу, що стикається з нагрітим подом печі. В цій частині починають інтенсивно звітрюватися і перетворюватися на пару волога і спирт. Потім поступово прогріваються середня частина виробу, в ній підвищується температура, при цьому вуглекислий газ, спирт, водяна пара і повітря, що містяться в тісті, розширюється, тиск підвищується, [redacted] тісто збільшується в об'ємі на 10–30%. Тому важливо, щоб під печі мав температуру не нижче ніж 200°C. При досягненні температури 45°C всередині виробу процес бродіння різко уповільнюється, а при температурі 50°C майже повністю припиняється. При температурі 70°C припиняється і життєдіяльність молочнокислих бактерій. У перші хвилини випікання на поверхні виробів утворюється тонка еластична скоринка, яка утримує випари всередині виробів, що сприяє збільшенню їхнього об'єму. Під час досягнення на поверхні виробів температури 100°C і коли вся волога, що міститься у виробах, звітрюється, скоринка твердіє, при цьому відбувається закріплення досягнутого об'єму. Температура скоринки швидко зростає і наприкінці випікання становить 160–180°C. Зі зрос-

танням температури у скоринці відбуваються складні фізико-хімічні процеси, які зумовлюють її зовнішній вигляд і смакові якості. При температурі 110°С починається процес декстринізації крохмалю, клейстер, який міститься в крохмальних зернах, розтікається по поверхні, згладжує дрібні тріщини і робить скоринку гладенькою, при температурі 140°С відбувається карамелізація цукрів, скоринка набуває коричневого забарвлення. Реакція, яка відбувається між простими цукрами і амінокислотами сприяє приємному смаку і аромату скоринки. У середині виробів температура підвищується повільно. Наприкінці випікання вона становить 95–97°С (у зовнішніх шарах більше 100°С). За такої температури закінчуються хімічні й біологічні процеси, які перетворюють тісто на готовий виріб. У середині виробів утворюється суха, пориста м'яка консистенція внаслідок того, що відбуваються зміни основних речовин тіста: денатурація білків (починається при температурі 60–70°С) і клейстеризація крохмалю (починається при температурі 54–60°С). Клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вільної вологи, що міститься у тісті, а також вологи, що виділяється білками при їхній коагуляції (денатурації). Під час випікання збільшується вміст продуктів розкладу крохмалю — декстринів. У процесі випікання в тісті утворюються нові смакові й ароматичні речовини, змінюється колір виробів завдяки процесам, які відбуваються в тісті під час теплової обробки. Так, золотисто-коричневий колір виробів формується внаслідок карамелізації цукрів, декстринізації крохмалю, меланоїдиноутворення, а реакції між амінокислотами і цукрами визначають аромат і специфічний смак.

Втрати маси виробів під час випікання і зберігання. Під час випікання відбувається випаровування вологи з поверхні виробів, звітрювання парів спирту, вуглекислого газу і летких кислот. Маса заготівки з тіста зменшується. Цей процес називається *упіканням.* Чим менша маса виробів, тим більший розмір упікання. На розмір упікання впливає також температура і час випікання: чим довше і при нижчій температурі випікають вироби, тим більший розмір упікання. Зменшення маси виробів під час остигання і зберігання називається *усиханням.* Величина усихання залежить від частки вологи у готовому виробі, величини поверхні й стану скоринки. Чим більша поверхня і вологість, тим більше усихають вироби. Для зниження розміру усихання треба прискорити процес охолодження виробів, створивши посилену вентиляцію у приміщенні, де зберігаються випечені вироби. Норми втрат маси виробів з дріжджового тіста під час теплової обробки становлять: пиріжки і розтягаї звичайні — 10%, розтягаї закусочні — 17%, ватрушки — 15, булочки — 14%.

§ 8. Технологія приготування виробів з дріжджового тіста

З дріжджового тіста готують печені вироби — пиріжки, булочки, пампушки, ватрушки, пироги тощо, а також смажені — пампухи, пиріжки тощо. Для приготування виробів тісто розбирають.

Розбирання дріжджового тіста складається з таких операцій: дозування тіста на шматки потрібної маси, формування кульок, проміжного вистоювання, формування виробів, остаточного вистоювання. Готове тісто розважують на великі шматки для 10 виробів (при масі одного виробу від 50 до 100 г) або на один виріб (при його масі 500 г і більше), викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посипаний борошном (для печених виробів) стіл. Тісто ділять на шматочки потрібної маси вручну або за допомогою тістодільника.

> Дріжджове тісто не буде прилипати до рук, якщо їх заздалегідь змастити олією.

Під час розробки вручну з тіста формують валик, який ділять ножем або рукою на 10 однакових за масою шматочків. Для цього спочатку з одного і другого краю валика відрізують порцію тіста, розрізують валик, що залишився, навпіл, а потім кожну частину розрізують на 4 порції (навпіл, а потім кожну частинку ще раз навпіл). Масу порцій тіста перевіряють візуально, або зважують на вагах. Вона повинна бути точною, відхилення допускаються до плюс або мінус 2,5 г. Порція тіста повинна бути важчою за готовий виріб на 12–15%, оскільки під час випікання і охолодження відбувається втрата маси виробів.

Зважені порції тіста ледь посипають борошном, надають їм форму кульок. Для цього беруть по шматочку тіста у кожну руку і долонями підкачують їх на столі колоподібними рухами. Щоб тісто не прилипало до рук під час підкачування між долонями і кульками тіста повинно бути трохи борошна. Між тістом і столом борошна не повинно бути, щоб краї кульок трохи прилипали до столу і тісто з усіх боків підтягувалося донизу, утворюючи при цьому так званий рубець. Підкачані кульки кладуть на стіл, посипаний борошном, на 5–6 хв для проміжного вистоювання, щоб створити умови для бродіння. Потім з кульок формують різні вироби, укладають їх на лист, змащений жиром, на відстані один від одного, щоб під час вистоювання і випікання вони не злипалися і не деформувалися.

Вистоювання сформованих виробів. У процесі розбирання тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується, тому сформовані вироби ставлять у тепле вологе місце на 20–30 хв для вистоювання. Під час вистоювання об'єм тіста знову збільшується внаслідок накопичення вуглекислого газу. Закінчення процесу вистоювання визначають за змінами об'єму, форми і консистенції тіста. Вироби збільшуються ■ об'ємі й на дотик стають легкими, повітряним. Якщо вироби погано вистоялися, то під час випікання вони ущільнюються, стають дрібними, на поверхні утворюються тріщини. Якщо вироби довго вистоювалися, то вони виходять плоскими, розпливчастими, без глянцю, з увігнутою скоринкою..

> ◆ Накривайте вироби серветкою, щоб під час вистоювання їхня поверхня не завітрювалася.

Оздоблення сформованих виробів. Для поліпшення зовнішнього вигляду виробів поверхню їх перед випіканням (за 5–10 хв) змащують яйцем, яйцем з молоком або меланжем. Під час випікання на виробах утворюється блискуча скоринка, яка попереджає звітрювання з тіста газів і сприяє збільшенню об'єму готових виробів. Найкраще змащувати вироби жовтком. Яйця або меланж перед використанням злегка збивають (без утворення піни) і проціджують через сито. Поверхню треба змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щіточки. Деякі вироби після змащування яйцем посипають горіхами, цукром, борошняними крихтами.

Випікання виробів. Випікають вироби з дріжджового тіста у пекарських і жарочно-кондитерських шафах за відповідних температурних режимів (табл. 2). Час і температура випікання виробів залежить від їхнього розміру. Великі вироби пропікаються повільніше, ніж дрібні, тому температура кондитерської печі під час випікання великих виробів має бути нижчою (170–220°С), ніж під час випікання дрібних (230–240°С).

Таблиця 2. Температурні режими випікання виробів з дріжджового тіста

Маса готових виробів, г	Температура випікання, °С	Час випікання, хв
50–75	230–240	12–15
100	220–230	15–17
300	210–220	18–20
500 (формові)	190–200	30–35
500 (подові)	200–210	25–30
1000 (формові)	170–180	50–55
1000 (подові)	180–190	40–45

- Пам'ятайте: Готові вироби будуть із «закальцем», якщо тісто замісили надто рідким, або вироби поклали випікати у недостатньо нагріту піч.
- Випечені вироби матимуть з боків у деяких місцях притиски (без шкірочки), якщо перед випіканням їх покласти на лист на малій відстані один від одного.
- Вироби з рідкого тіста погано пропікаються.
- Визначити температуру в духовці можна, поклавши на її дно тонкий аркуш паперу. Якщо він повільно (близько 5 хв) почне рум'яніти — температура середня, якщо стане коричневим — висока.
- Щоб вироби з тіста під час випікання не підгоріли, під лист покладіть лист із сіллю.
- Якщо під час випікання вироби з тіста дуже рум'яняться, накрийте їх вологим папером і продовжуйте випікати при нижчій температурі до повної готовності.

Оздоблення випечених виробів. Деякі вироби після випікання і охолодження посипають цукровою пудрою або сумішшю з цукрової та ванільної пудри (використовують для цього сито з вічками діаметром 0,5 мм), або змащують підігрітою ароматизованою помадкою.

Технологія приготування виробів з дріжджового тіста

З дріжджового тіста виготовляють випечені й смажені вироби.

Випечені вироби з дріжджового тіста

Булочка домашня, шкільна, бутербродна. Готове тісто (опарне або безопарне) ділять на шматки масою по 570 г (з розрахунку на 10 булочок), які закачують у валик і ділять на шматочки масою по 57 г. Шматочки тіста підкачують, надаючи форму кульок, і викладають на лист, змащений жиром, на відстані 8–10 см одна від одної. Після цього лист ставлять у тепле вологе місце для вистоювання протягом 35–40 хв. За 5–10 хв до випікання булочки рівномірно змащують яйцем за допомогою пензлика, булочку домашню посипають цукром. Вироби випікають при температурі 230 °С протягом 10–12 хв.

Булочка з маком. Готують здобне опарне тісто. Готове тісто розкачують завтовшки 0,5 см і нарізають на смужки завширшки 25 см. Їх рівномірно покривають начинкою з маку, згортають у вигляді рулету, який нарізають упоперек на шматочки масою по 46 г. Не повертаючи шматочки (кожен окремо), зверху надавлюють тонкою качалкою діаметром 1,5 см, внаслідок чого з обох боків кожного шматочка видушується шар тіста з маком. Булочки кладуть на лист, змащений жиром, вистоюють протягом 40–50 хв, змащують яйцем і випікають при темпера-

турі 230–240°С протягом 12–13 хв. Після охолодження верхню частину булочок просочують цукровим сиропом і глазурують підігрітою шоколадною помадою.

Булочка «Харківська». Дріжджове тісто готують безопарним способом. Шматочки тіста масою по 55 г підкачують у кульки і залишають на столах для попереднього вистоювання протягом 5–7 хв. Потім кожну кульку розкачують, надаючи прямокутної форми. На середину заготовки кладуть 5 г повидла і складаюсь її утроє. Тісто навколо начинки притискають пальцями, але краї при цьому не защипують. Сформовані булочки викладають на листи ледь змащені жиром і залишають для остаточного вистоювання протягом 30–35 хв. За 10 хв до закінчення процесу вистоювання булочки змащують яйцем і випікають при температурі 230–240°С протягом 10–12 хв. Охолоджені булочки посипають цукровою пудрою.

Пампушки. Дріжджове тісто готують безопарним способом. Дозують на шматочки масою по 30 г, формують кульки, щільно укладають на змащений олією лист і залишають для вистоювання на 5–6 хв. Потім вироби змащують яйцем і випікають 7–8 хв. Подають з борщем українським. Перед подаванням пампушки поливають часниковим соусом.

Пиріжки прості. Тісто готують безопарним способом. Готове тісто ділять на шматки масою по 580 г (з розрахунку на 10 пиріжків), які закачують у валик і ділять на шматочки масою по 58 г. Підготовлені шматочки тіста формують у вигляді кульок і залишають для вистоювання протягом 5–7 хв. Потім кульки розкачують качалкою на круглі заготовки завтовшки 5–10 мм. На середину кожної заготовки кладуть начинку і защипують краї, надаючи пиріжку відповідної форми.

Під час формування *закритих пиріжків видовженої, із загостреними кінцями (у вигляді човника) або овальної форми* протилежні краї заготовки з'єднують і защипують. Сформовані пиріжки кладуть рубцем вниз на лист, змащений жиром, на відстані 3–4 см один від одного. Такої форми надають пиріжкам з м'ясом, рибою, рисом, яйцем і зеленою цибулею, свіжою і квашеною капустою, з різними видами повидла. Під час формування *закритих пиріжків овальної або трикутної форми із защипами угорі* краї заготовки з'єднують над начинкою і ретельно защипують. Сформовані пиріжки кладуть на лист рубцем вгору. Використовують начинки з яблук, вишень, родзинок тощо. Під час формування *напіввідкритих пиріжків з сиром овальної форми* по краях заготовки ножем роблять два невеликих розрізи, в один з яких протягують протилежний край заготовки, і обидва краї закріплюють біля основи напівфабрикату. Під час формування *пиріжків округлої форми з начинкою з моркви і сиру* краї заготовки защипують до центру, надаючи їм круглої форми. Сформовані пиріжки кладуть на лист рубцем вниз. Пиріжки залишають для вистоювання протягом 25–30 хв, за 10 хв перед випіканням змащують поверхню яйцем і випікають при температурі 230–240°С протягом 12–15 хв.

Пиріжки здобні. Тісто готують опарним способом. Готове тісто ділять на шматочки, які закачують у валик і ділять на шматочки необхідної маси. Далі так само, як для пиріжків простих.

Ватрушки. Дріжджове тісто готують опарним способом. Із тіста формують кульки масою 58 або 29 г, викладають їх швом на лист, змащений жиром, дають неповне вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5 см роблять у них поглиблення, яке заповнюють начинкою із кисломолочного сиру або повидла (по 30 або 15 г). Після повного вистоювання ватрушки з начинкою з сиру змащують меланжем, а у ватрушок з повидлом змащують тільки краї тіста. Випікають ватрушки при температурі 230–240°С протягом 6–8 хв.

Розтягаї. Розтягаї — це пиріжки з відкритою серединою, для приготування яких використовують дріжджове тісто, приготовлене опарним способом і начинки м'ясну, рибну, ліверну, грибну, рисову. Із готового тіста формують кульки масою 120 г (для розтягаїв з м'ясною або рибною начинкою), 45 г (для розтягаїв закусочних з м'ясною або ліверною начинкою) або 150 г (для розтягаїв московських з рибною або рисовою начинкою) і вистоюють 5–10 хв. Потім розкачують на круглі заготовки, на середину яких кладуть начинку відповідно 40, 15 і 75 г. Потім краї защипують ланцюжком так, щоб середина пиріжка була відкритою. Сформовані розтягаї викладають на змащений жиром лист, залишають на вистоювання, потім змащують їх меланжем і випікають при температурі 230–240°С протягом 8–10 хв.

Розтягаї з рибною начинкою *подають* до юшки рибної; з м'ясною — до супу прозорого м'ясного; з грибною — до юшки грибної або як окрему закуску.

Пиріг з сиром (яблуками, джемом). Дріжджове тісто готують опарним чи безопарним способом. Пироги випікають у формах або на листах відкритими, напіввідкритими і закритими. Для *відкритого* пирога шматок тіста масою 770 г підкачують у кулю, залишають на 5–7 хв для вистоювання, потім розкачують шаром завтовшки 1 см за розмірами форми. Тісто перекладають у форми, змащені жиром, розрівнюють. Краї роблять трохи вище середини. Накладають шар начинки. Пиріг залишають для вистоювання протягом 25–30 хв змащують яйцем «бортики» тіста і випікають при температурі 200–220°С протягом 20–25 хв. Якщо використовують сирну начинку, то її також змащують яйцем. *Пиріг напіввідкритий* готують так само, як і відкритий, тільки для нижнього шару беруть не все тісто, а 3/4 норми. Після викладення начинки краї пирога загинають на 15–20 мм, частково прикриваючи ними начинку. На начинку кладуть смужки тіста у вигляді решіток, закріплюючи кінці на «бортиках». Після вистоювання яйцем змащують смужки тіста і поверхню начинки. Для *закритого* пирога тісто ділять навпіл і розкачують обидві частини. Одну кладуть у змащену жиром форму, накладають начинку і закривають зверху другою заготовкою з тіста. Поверхню пирога прикрашають листочками, гребінцями, зірочками, які формують з обрізків тіста і закріплюють за допомогою яйця. За 5–10 хв до випікання пироги змащують яйцем, поверхню у кількох місцях проколюють для виходу вологи, випікають протягом 30 хв при температурі 200–210°С.

Кулеб'яка. Тісто готують опарним способом. Готове тісто ділять на шматки масою 600 г, потім розкачують у вигляді прямокутника завтовшки 1 см і завширшки 18–20 см. На середину прямокутника по всій довжині кладуть начинку м'ясну, або ліверну, або рибну, або картопляну з грибами, або цибулею, або капустяну, або морквяну, або грибну, або рисову, або із зеленої цибулі з яйцем (530 г). Краї тіста з'єднують над начинкою і защипують. Сформовану кулеб'яку викладають швом вниз на змащений жиром лист, прикрашають поверхню її вирізаними шматочками із того самого тіста, приклеюючи їх меланжем, і залишають для вистоювання. Кулеб'яку можна формувати на рушнику, а потім перекласти на змащений жиром



Рис. 42. Формування кулеб'яки

лист. Перед випіканням кулеб'яку змащують меланжем, поверхню проколюють в 2–3 місцях. Випікають вироби при температурі 220–240°С протягом 45–60 хв. Перед подаванням кулеб'яку розрізують на порції по 100 або 150 г. Подають гарячою або охолодженою.

Завиванець з маком. Тісто готують опарним способом. Готове тісто розважують на шматки масою по 800 г, підкачують у кулю, залишають на 5–7 хв для вистоювання, потім розкачують шаром завтовшки 1,5 см і завширшки 20–25 см, надаючи прямокутної форми. На поверхню тіста рівномірно накладають макову начинку (150 г), залишаючи вільними краї на 1 см, і рівномірно закачують у рулет. Сформований виріб викладають швом вниз на змащений жиром лист і залишають на 45–50 хв для остаточного вистоювання. Поверхню рулету змащують яйцем, наколюють ножем і випікають при температурі 190–200°С протягом 30–35 хв.

- Готовність випечених виробів можна перевірити, встромляючи в них дерев'яну тонку паличку. Якщо тісто не прилипає до неї — воно випечене.
- Щоб випечені вироби з тіста були м'якими, їх треба ще гарячими накривати тканиною.

Смажені вироби з дріжджового тіста

Для смажених виробів дріжджове тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар та обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до температури 10°С, щоб воно не перекисло під час формування виробів.

Пиріжки смажені з дріжджового тіста. На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5–1 кг роблять валик, порціонують його на шматочки масою 50 г, формують кульки, розкладають на столі (на відстані 4–5 см одна від одної) і вистоюють 5–6 хв. Після вистоювання кульки перевертають на другий бік і надають їм форму коржиків завтовшки 4–5 мм. На середину коржиків кладуть начинку (25 г), згинають їх удвоє, з'єднують краї, формують півмісяць, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоювання на 20–30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітий до температури 175–180°С фритюр і смажать 2–3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних жарових апаратах з регульованим нагріванням. У процесі смаження вироби перевертають і смажать до утворення на всій поверхні рівномірної золотистої кірочки. Готові пиріжки виймають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

Пампухи (пухкеники, пончики). Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і стіл для формування виробів змащують олією. Готове тісто розрізують на шматки масою 450 чи 900 г, розкачують у валик, ділять на шматочки по 45 г, формують кульки або кільця, залишають на 20–30 хв для вистоювання, потім кладуть у нагрітий до температури 180–190°С фритюр і смажать 2–3 хв. У процесі смаження вироби перевертають, щоб на всій поверхні утворилася рівномірна золотиста кірочка. Готові пухкеники виймають шумівкою, викладають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія, і посипають цукровою пудрою.

Біляші. Готове дріжджове тісто, приготовлене опарним або безопарним способом, розробляють на кульки масою по 40 г, надають їм форми кружалець, на середину кладуть м'ясну начинку (48 г), надають виробу круглої форми. Краї защипують так, щоби було видно начинку. Біляші викладають на сковороду з розігрітим до температури 180–190°С жиром, отвором вниз і смажать з обох боків до готовності. Подають по 3 шт. на порцію, масою по 80 г. Можна відпускати біляші поштучно.

Присканці (оладки) з яблуками. Тісто готують безопарним способом рідкої консистенції (співвідношення борошна і води 1:1) з пшеничного борошна, додають обчищені й нарізані скибочками яблука (без серцевини), ставлять у тепле місце і дають підійти. Готове тісто беруть столовою ложкою, порціонують (по 3 шт. на порцію, завтовшки 0,6 см) і смажать до готовності з обох боків на сковороді з добре розігрітою олією. Подають з маслом вершковим або сметаною, або варенням, медом, або посипають цукровою пудрою.

Млинці з дріжджового тіста. Тісто готують безопарним способом рідкої консистенції (співвідношення борошна і води 1:1,65) з пшеничного або гречаного та пшеничного борошна. Випікають млинці з обох боків на змащених жиром нагрітих сковородах. Товщина млинців має бути не менш як 0,3 см. Подають по 3 шт. на порцію з маслом вершковим, або із сметаною, або з повидлом, або з джемом, або з медом, або з ікрою, або з кетою, або із сьомгою, або з оселедцем.

Млинці з гречаного та пшеничного борошна. Проціджені розчини солі й цукру з'єднують із розчиненими і процідженими дріжджами, вливають решту води, підігрітої до температури 35–40°С, додають пшеничне та гречане борошно, яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім вводять розтоплений жир і знову перемішують. Замішане тісто залишають у теплому місці (25–35°С) на 3–4 год. У процесі бродіння тісто перемішують. Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають і вводять наприкінці бродіння. Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Млинці мають бути завтовшки не менш ніж 0,3 см, діаметром 15 см. Подають по 3 шт. на порцію з вершковим маслом або сметаною (медом, повидлом чи оселедцем).

Вимоги до якості виробів з дріжджового тіста. *Булочка домашня* — круглої форми, поверхня блискуча, рівномірно зарум'янена і посипана цукром; тісто добре пропечене, консистенція дрібнопориста; смак солодкий. *Булочка шкільна і булочка бутербродна* — форма кругла, булочки добре пропечені; поверхня світло-коричневого кольору, блискуча; консистенція дрібнопориста, пружна, смак приємний. *Булочка з маком* — форма рулету, зрізаного з обох боків; з бокової сторони видно спіралі тіста з маковою начинкою; поверхня глазурована шоколадною помадкою, помадка без тріщин, блискуча; консистенція дрібнопориста, пружна, смак приємний, солодкий. *Булочка «Харківська»* — форма прямокутна, збережена; поверхня рівномірно зарум'янена і посипана цукровою пудрою; бокова сторона без тріщин; виріб добре пропечений, без закальцю, з рівномірною пористістю; смак приємний, солодкий. *Пиріжки печені* — правильної форми, без бокових напливів і притисків, не розпливчасті, поверхня рівна, блискуча, без тріщин, колір від золотисто-жовтого до світло-коричневого, на бокових поверхнях світліший; м'якушка добре пропечена, без ознак закальцю і без слідів непромісу, пористість добре розвинена, рівномірна, дрібна; консистенція м'якушки еластична, після легкого натискання пальцем відновлює попередню форму; смак і запах приємні, властиві випеченим виробам; начинка соковита, смак і запах відповідає продуктам, з яких вона виготовлена. *Розтягаї* — форма човника, середина відкрита, добре видно начинку; поверхня світло-коричневого кольору, м'якушка добре пропечена, пухка. *Ватрушки* — м'якушка м'яка, дрібнопориста, добре пропечена; начинка соковита. *Пиріг з сиром* (яблуками, джемом) — поверхня блискуча, світло-коричневого кольору, м'якушка м'яка, дрібнопориста, добре пропечена; начинка соковита, смак і запах приємний, відповідає продуктам, з яких вона виготовлена. *Завиванець з маком* — форма рулету, поверхня рівномірно зарум'янена, без тріщин; на розрізі видно спіралі тіста, перекладені маковою начинкою; виріб

пропечений, без закальцю, з однаковою пористістю, смак приємний, солодкий. *Пиріжки смажені* — форма видовжена, із загостреними або тупими кінцями; поверхня рівномірно зарум'янена, без підгорілих місць, розривів і оголення начинки; на розрізі: виріб добре пропечений, без ознак закальцю; пористість рівномірна, допускаються незначні підкіркові здуття; м'якушка еластична, після легкого натискання відновлює попередню форму; смак і запах властиві пиріжкам з даною начинкою, не допускається присмак згірклого жиру, інші сторонні присмаки і запахи. *Пампухи* (пухкеники, пончики) — форма округла або кільцеподібна, колір світло-коричневий, зверху посипані цукровою пудрою. *Біляші* — форма кругла, з відкритою по центру начинкою; поверхня золотисто-коричневого кольору, консистенція дрібнопориста, без закальцю; смак і запах властиві смаженим пиріжкам з м'ясною начинкою. Млинці мають круглу форму діаметром 15 см, завтовшки не менш ніж 0,3 см. *Присканці* (оладки) — вироби овальної або круглої форми завтовшки 0,6 см, добре пропечені. Смак в міру солоний, солодкуватий, з легкою кислинкою. Запах властивий смаженому виробу. Колір поверхні золотистий, на розрізі — жовтуватий. Консистенція рівномірно пориста, еластична, пухка.

§ 9. Прісне здобне тісто і вироби з нього

Як розпушувач у прісному здобному тісті використовують соду. Якщо тісто замішують на сметані чи кефірі, то молочна кислота, що в них міститься, взаємодіє з содою і відразу ж починається виділення вуглекислого газу, яке збільшується під час випікання. Якщо за рецептурою молочнокислі продукти не передбачено, то в тісто обов'язково додають харчові кислоти (лимонну чи оцтову).

Сировину використовують охолодженою, борошно — із середнім вмістом слабкої клейковини. Замішують тісто швидко у прохолодному приміщенні (17–18°С), сформовані вироби одразу випікають.

Приготування тіста: борошно перемішують з содою, додають розм'якшений маргарин, вливають розчин цукру, яєць, сметану або кефір, або лимонну чи оцтову кислоту і швидко замішують тісто, поки воно не набуде пластичної консистенції. З прісного здобного тіста готують ватрушки, пиріжки, коржики, сочники. Залежно від начинки, тісто можна готувати солодким чи несолодким, машинним способом (у збивальній машині) і ручним.

Коржики молочні. Готове тісто розкачують шаром завтовшки 6–7 мм, потім легко прокачують качалкою з рифленою поверхнею і штампують заготовки круглої форми із зубчастими краями діаметром 95 мм. Заготовки викладають на змащений жиром лист, поверхню змащують яйцем і випікають при температурі 210–220°С протягом 15–20 хв.

Ватрушки прісні здобні. Тісто розкачують шаром завтовшки 5 мм, штампують з нього круглою виїмкою заготовки діаметром 8–10 см, масою 63 г. Краї заготовок загинають догори і фігурно защипують, формуючи бортики, а потім викладають на лист, ледь змащений жиром. На середину кожної заготовки викладають сирну начинку (20 г), поверхню змащують яйцем і випікають при температурі 200–210°С.

Сочники з сиром. Прісне здобне тісто охолоджують протягом 1 год, розкачують шаром завтовшки 7–8 мм і штампують круглі заготовки з рифленими краями масою 60 г. Один край заготовки змащують яйцем, по центру викладають сирну начинку (25 г), яку прикривають незмащеним краєм тіста, залишаючи начинку частково відкритою. Заготовки викладають на змащені жиром листи, поверхню

змащують яйцем і випікають при температурі 200–210 °С протягом 15–20 хв. Пироги готують так само, як з дріжджового тіста.

Вимоги до якості виробів з прісного здобного тіста. *Коржики молочні* — форма кругла з рифленими краями; поверхня рельєфна, рівномірно зарум'янена, без тріщин; консистенція м'яка, щільна; колір світло-коричневий; смак приємний солодкий. *Ватрушки прісні здобні* — форма кругла, не деформована; поверхня рівномірно зарум'янена, блискуча; на зламі — вироби добре пропечені, без закальцю; консистенція щільна, дрібнопориста, м'яка; консистенція начинки щільна, однорідна; смак приємний, солодкий. *Сочники з сиром* — форма півмісяця, видно сирну начинку; поверхня блискуча, рівномірно зарум'янена, без тріщин, начинка не витікає; консистенція виробу м'яка, щільна, без закальцю; консистенція начинки щільна, однорідна; смак солодкий, приємний.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Назвіть технологічні властивості борошна. Дайте їм характеристику.
2. Назвіть види розпушувачів. Яке їхнє значення для приготування тіста?
3. Як готують тісто для налисників?
4. Які начинки використовують для налисників?
5. Назвіть способи приготування дріжджового тіста.?
6. Що таке опара? Як визначити її готовність?
7. Як готують опарне дріжджове тісто?
8. Як формують ватрушки, пиріжки, розтягаї з дріжджового тіста?
9. Які процеси відбуваються в тісті під час бродіння і випікання?
10. Яка технологія приготування прісного здобного тіста?

ЧАСТИНА III

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ з основами товарознавства продовольчих товарів

для підготовки кухарів 5-го розряду

Технологія приготування їжі

Розділ 1

ПРОЦЕСИ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ В ПРОДУКТАХ ПІД ЧАС ТЕПЛОВОЇ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ

Під час нагрівання білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні, смакові й ароматичні речовини, що містяться в продуктах, зазнають фізико-хімічних змін, які впливають на харчову цінність, а також на засвоюваність, смак, запах і зовнішній вигляд готової продукції.

§ 1. Змінювання білків і жирів

Білки під час теплової обробки зсідаються. Початкова стадія зсідання білків (*денатурація*) починається з нагрівання продукту до 40 °С. При цьому вони втрачають природні властивості. Під час нагрівання продуктів понад 70 °С відбувається *коагуляція* білків. Вони втрачають властивість розчинятися й утримувати воду (набухати), у зв'язку з чим маса риби і м'яса після теплової обробки зменшується. Білки, які містяться в продуктах у вигляді розчинів, зсідаються пластівцями. Це явище спостерігається під час варіння бульйонів з м'яса, риби. У воду переходить частина білка, який збирається на поверхні бульйону, утворюючи піну. Білки, які містяться в продуктах у вигляді драглеподібної маси, під час нагрівання ущільнюються, виділяючи частину води (білки м'яса, риби), винятком є білки яєць, які при зсіданні не виділяють води. Чим вища температура продукту при тепловій обробці, тим більше ущільнюються білки, тим більше води вони виділяють. Внаслідок цього знижується засвоюваність їх організмом людини. Тому продукти, в яких є білки, не слід переварювати.

Жири, які містяться в продуктах, під час теплової обробки частково витоплюються. При варінні бульйонів жир спливає на поверхню. Під час тривалого і бурхливого кипіння у воді жир емульгує (розпадається на найдрібніші кульки). Емульгований жир під дією кислот і солей, що містяться в бульйоні, розпадається на гліцерин і жирні кислоти. Бульйон стає каламутним і набуває неприємного смаку і запаху. Тому варити продукти треба при помірному кипінні, а жир, що збирається на поверхні, періодично знімати.

Під час смаження продуктів основним способом жир не зазнає глибоких фізико-хімічних змін, оскільки смаження більшості продуктів триває 20–30 хв, тому харчова цінність його практично не змінюється. Важливим чинником у цьому разі є правильне добирання жиру. Для смаження не слід використовувати жири, які містять вологу (масло вершкове, маргарин вершковий), оскіль-

ки при температурі 100 °С і вище волога випаровується і спричинює їх розбризкування. Втрата жиру при розбризкуванні називається чадом. Розбризкування жиру спостерігається під час смаження продуктів з великим вмістом вологи (сира картопля, м'ясо, риба та ін.).

Під час смаження у фритюрі жир зазнає глибоких змін. Це зумовлено високою температурою, тривалістю нагрівання, забрудненням жиру частинками продукту, які при високих температурах згорають. Щоб запобігти забрудненню фритюру, вироби, призначені для смаження у фритюрі, не обкачують у борошні, руки й інвентар змащують олією, фритюр періодично проціджують і доливають свіжий. Через 40 год безперервної роботи фритюрниці жир стає непридатним для подальшого використання. Тому для смаження у фритюрі треба використовувати фритюрниці, в нижній частині яких є холодна зона, де температура жиру значно нижча, і частинки продукту не горять. Поява диму під час смаження – це наслідок розщеплення молекул жиру з утворенням отруйної речовини акролеїну, яка шкідлива для здоров'я людини. Цей процес називають *димоутворюванням*. Тому для смаження варто використовувати жири з високою температурою димоутворення і смажити при температурі на 5–10 °С нижчій, ніж температура димоутворення жиру.

Найнижча температура димоутворення у жирах рослинних, особливо в оливковій олії – 170 °С, і найвища у кулінарних – 230 °С, отож під час смаження рослинні жири не рекомендується перегрівати. Нагрівають жир до температури не вище як 180 °С, щоб не викликати його руйнування.

§ 2. Змінювання вуглеводів

До складу продуктів входять прості й складні вуглеводи. Під час нагрівання з водою прості цукри розчиняються: цукор (сахароза) в присутності кислот (у разі приготування узварів, киселів, запіканні яблук) зазнає інверсії – розщеплення з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші від сахарози. Цукор під час нагрівання без води до температури більш ніж 140–160 °С розщеплюється, утворюючи забарвлену в темний колір речовину. Цей процес розщеплення цукру називається *карамелізацією*. Внаслідок реакції простих цукрів з азотистими речовинами утворюються сполуки – меланоїдинові утворення, що спричиняють появу рум'яної кірочки при смаженні панірованих виробів з м'яса, риби, а також сирників, запіканок тощо.

Під час нагрівання крохмалю до температури 110 °С без води відбувається його *декстринізація* (розщеплення з утворенням розчинних у воді продуктів). Декстринізація здійснюється на поверхні виробів з утворенням жовтувато-коричневої кірочки під час пасерування борошна, обсмажування круп. Крохмаль під час нагрівання з великою кількістю води до температури 100 °С *клейстеризується* з утворенням драглеподібної маси. Починається клейстеризація при температурі 55–60 °С, яка з підвищенням температури прискорюється. Під час теплової обробки картоплі клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вологи, яка міститься в картоплі. Під час випікання виробів з тіста, варіння бобових крохмаль клейстеризується за рахунок вологи, яку виділяють білки клейковини, що зсілися; під час варіння каш, макаронних виробів він клейстеризується за рахунок вологи навколишнього середовища. Цим пояснюється збільшення маси круп і макаронних виробів під час варіння.

Пружності продуктам рослинного походження надає протопектин, який скріплює рослинні клітини між собою. Під час теплової обробки під дією високої температури протопектин переходить у пектин – розчинну речовину. Внаслідок цього продукти рослинного походження розм'якшуються і легше засвоюються.

Швидкість переходу протопектину в пектин залежить від властивостей продукту – в одних протопектин менш стійкий (картопля, фрукти), у інших більш стійкий (бобові, крупи, буряки); чим вища температура варіння, тим швидше протопектин переходить у пектин; у кислому середовищі сповільнюється перехід протопектину в пектин. Тому під час варіння страв з продуктами, які містять кислоту, їх попередньо тушкують або припускають і додають до страви, коли овочі майже готові.

Клітковина є основною речовиною, з якої складаються стінки рослинних клітин, під час теплової обробки в ній відбуваються незначні зміни. Вона бубнявіє, стає більш пористою і через неї проникають травні соки.

§ 3. Вплив теплової кулінарної обробки на вітаміни і мінеральні речовини

Під час теплової обробки руйнуються розчинні у воді вітаміни, насамперед вітамін С внаслідок його окислення під час варіння продуктів у посуді з відкритою кришкою, при продовженні термінів теплової обробки і тривалому зберіганні їжі на марміті, збільшенні поверхні зіткнення продукту з киснем повітря. Збереженню вітаміну С сприяють органічні кислоти, які містяться в овочах і фруктах. Під час смаження у фритюрі вітамін С руйнується менше, ніж під час смаження основним способом. Під час варіння продуктів значна частина вітаміну переходить у відвар.

Інші розчинні у воді вітаміни (Р, РР, групи В) під час варіння також переходять у відвар. Вітаміни групи В стійкі при нагріванні в кислому середовищі, а в лужному і нейтральному – руйнуються на 20–30 %.

Добре зберігаються під час теплової обробки жиророзчинні вітаміни А, D, Е, К. Так, під час пасерування моркви майже не знижується її вітамінна активність – розчинений у жирах каротин моркви легше переходить у вітамін А. Завдяки стійкості каротину пасеровані овочі зберігаються довго, хоч під час тривалого зберігання вітаміни частково руйнуються під впливом кисню.

Мінеральні речовини під час теплової обробки не змінюються, частина їх переходить у відвар, який використовують для приготування соусів і перших страв.

§ 4. Вплив теплової кулінарної обробки на барвники та ароматичні речовини продуктів

Хлорофіл зелених листків овочів під час варіння під дією кислот руйнується, утворюються буро забарвлені речовини. Тому щавель і шпинат припускають окремо.

Антоціани сливи, журавлини, вишень, чорної смородини стійкі до теплової обробки, проте з іонами алюмінію вони набувають синього кольору, отож фруктові киселі не слід варити в алюмінієвому посуді.

Пігменти буряків беталаміни нерозчинні у жирах, тому буряки для вінегрету слід заправляти олією, щоб вони не забарвили інші овочі.

Під час нагрівання пігменти буряків набувають бурого кольору. Для зберігання кольору буряків теплову обробку їх здійснюють у кислому середовищі з підвищеною концентрацією відвару.

М'ясо під час теплової обробки змінює забарвлення – стає сірим внаслідок того, що змінюється барвник міоглобін.

Каротин моркви, томатів стійкий до теплової обробки, добре розчиняється у жирі; цю властивість використовують у кулінарії для забарвлення страв. Овочі білого кольору набувають жовтого відтінку завдяки утворенню нових барвників – флавонів.

Аромат багатьох продуктів зумовлений вмістом ефірних олій і екстрактивних речовин.

Ефірні олії під час варіння звітрюються з парою. Для зменшення втрат цибулю й ароматичне коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні олії розчиняються в жирі і добре зберігаються. З цією метою лавровий лист, перець, мускатний горіх кладуть перед закінченням приготування страв.

Екстрактивні речовини під час смаження м'яса і риби концентруються у виробах, надають їм приємного смаку й аромату. Під час варіння вони розчиняються у воді, переходять у бульйон. Виварені продукти втрачають смакові й ароматичні якості, гірше засвоюються.

Зміни, які відбуваються у продуктах під час теплової кулінарної обробки впливають на якість готової продукції.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як впливає теплова кулінарна обробка на білки?
2. Яких змін зазнають вуглеводи?
3. Чому маса м'яса і риби зменшується під час теплової кулінарної обробки, а круп і бобових – збільшується?
4. Які зміни відбуваються в жирі під час варіння і смаження продуктів?
5. Поясніть, чому під час смаження на поверхні картоплі утворюється рум'яна кірочка.
6. Як впливає теплова кулінарна обробка на вітаміни?
7. Як запобігти руйнуванню вітаміну С під час теплової кулінарної обробки?
8. Чому моркву перед використанням слід пасерувати в жирі?
9. Чим зумовлений смак і запах багатьох продуктів?

Розділ 2

ПЕРШІ СТРАВИ

§ 1. Солянки

Солянка з птиці або дичини. Варену або смажену птицю або дичину нарізують скибочками. Далі солянку з птиці або дичини готують і подають так само, як солянку м'ясну збірну (без варених м'ясопродуктів).

Солянка рибна. Солянку найкраще готувати з осетром, білугою, судаком. Сиру рибу осетрових порід з шкірою без хрящів нарізають по 1–2 шматочки на порцію, ошпарюють протягом 1 хв, обмивають у холодній воді, щоб змити згустки білків. Рибу з кістковим хребтом розробляють на філе з шкірою без кісток, нарізують по 1–2 шматочки на порцію.

Солянку рибну при індивідуальному замовленні готують порційно. У киплячий концентрований бульйон кладуть пасеровані цибулю з томатним пюре, припущені солоні огірки, каперці, шматочки сирої риби, сіль, спеції і варять до готовності. В кінці варіння додають варену нарізану головизну. Для надання гострішого смаку в кінці варіння в солянку можна додати проціджений огірковий розсіл. *Перед подаванням* в солянку додають маслини, кружальце лимона і посипають дрібно нарізаною зеленню.

При масовому приготуванні порційні шматочки риби припускають в бульйоні. У киплячий концентрований бульйон кладуть всі підготовлені продукти

(крім маслин) і варять 5–10 хв. *Перед подаванням* в столову глибоку тарілку кладуть припущені до готовності шматочки риби, варену нарізану головизну, наливають солянку, додають маслини, кружальце лимона і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Солянка грибна. Солянку можна готувати із свіжих та сушених грибів. Солянку грибну готують так само, як і солянку м'ясну збірну. Варені свіжі або сушені гриби шаткують і кладуть у киплячий бульйон разом із іншими продуктами, спеціями. Кількість спецій у грибній солянці повинна бути меншою, ніж у м'ясній та рибній. *Перед подаванням* у солянку кладуть маслини, сметану і дрібно нарізану зелень.

Солянка збірна із субпродуктів. М'ясні субпродукти (язик, нирки яловичі, серце, вим'я) варять, нарізують скибочками. Далі солянку збірну із субпродуктів готують і подають так само, як і солянку м'ясну збірну.

◆ В рибну солянку не кладуть сметану, а в грибну – лимон.

Вимоги до якості солянок. Для *солянки з птиці або дичини* м'ясні продукти і огірки нарізані скибочками, цибуля – малими кубиками, зберігають форму нарізки. На поверхні солянки – кульки жиру оранжевого кольору, кружальце лимону без шкірочки, сметана і дрібно нарізана зелень. Смак гострий, з ароматом м'ясних продуктів, солоних огірків, пасерованої цибулі. Для *солянки рибної* – риба нарізана на порційні шматочки (1–2 шматочки на порцію), огірки нарізані скибочками, цибуля – малими кубиками, зберігають форму нарізки. Смак – гострий, в міру солоний, запах – капарців і рибного бульйону. На поверхні солянки – скибочка лимона і зелень. Консистенція продуктів м'яка. Для *солянки грибної* – гриби і овочі нашатковані соломкою, зберігають форму нарізки. Смак і запах – в міру солоний з присмаком грибів з пасерованими овочами. На поверхні солянки – сметана і зелень. Консистенція продуктів м'яка.

§ 2. Протерті супи

До протертих супів належать супи-креми, супи-біски, супи-валюте.

Супи-креми – це протерті супи, які готують на основі варених у підсоленому молоці рисового борошна або різних круп і вівсянки. Заправляють супи-креми вершками.

Суп-крем із рису. В молоко додають ріпчасту цибулю, нашпиговану перцем чорним горошком, букет гарні, сіль і доводять до кипіння. Рисове борошно розводять частиною холодного молока і вливають його при постійному помішуванні у кипляче молоко, щоб борошно заварилося, додають вершки і кип'ятять 20 хв на слабкому нагріві, потім проціджують, додають вершки і прогрівають. Використовують як самостійний суп або як основу для інших супів-кремів, тоді його не заправляють вершками.

Суп-крем з кореня селери. Селеру варять, додають вершкове масло, сіль, перець, цукор, прогрівають 10 хв, протирають, з'єднують з супом-кремом з рису, додають вершки і прогрівають.

Суп-крем із спаржі. Молоду зелену спаржу варять, відокремлюють головки, розрізують їх на 4 частини і відкладають для гарніру. Решту спаржі злегка пасерують на вершковому маслі при постійному помішуванні, з'єднують з супом-кремом з рису і протирають. Перед подаванням додають вершки і прогрівають. *Подають* з підготовленими головками спаржі.

Суп-крем з грибів. Свіжі гриби варять і протирають, додають суп-крем з рису, вершки і прогрівають. Інколи в супах-кремах як загущувач використовують пасероване пшеничне борошно.

Супи-біски – це густі пюреподібні супи із раків, або лобстерів, або крабів, або омарів, або креветок, або морської риби.

Суп-біски з раків. Цибулю, моркву, селеру пасерують на вершковому маслі, додають панцери і очистки від раків, вливають коньяк і фламбують, додають рибний бульйон, рис, букет гарні, ракові шийки і біле вино, варять до повного розварювання рису, видаляють букет гарні, все подрібнюють в блендері. Підготовлену масу прогрівають, доводячи до кипіння, заправляють лимонним соком, вводять вершки і вершкове масло.

Супи-валюте – це протерті супи, приготовлені з різних продуктів, які заправляють сирими яєчними жовтками, змішаними з вершками і вершковим маслом.

Суп-валюте традиційний. М'ясний бульйон доводять до кипіння, заварюють рисове борошно, кип'ятять 20–25 хв, заправляють вершковим маслом. *Перед подаванням* додають сирі яєчні жовтки, вершки і решту вершкового масла.

Можна приготувати суп валюте з томатом або грибами, курячим м'ясом, язиком, м'якоттю раків.

Вимоги до якості протертих супів. Маса протертих супів однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, кусочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений суп. Смак ніжний, у міру солоний. Смак і запах властивий тим продуктам, з яких приготовлений протертий суп.

§ 3. Прозорі супи

Прозорі супи складаються з прозорих бульйонів та гарнірів, які готують окремо. Прозорі бульйони готують з м'яса, птиці, дичини, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають *відтягуванням.* При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру. Прозорі бульйони зберігають на марміті 2 год, при тривалішому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів, вони втрачають прозорість.

Подають прозорі супи з гарніром. Для гарніру використовують м'ясні фрикадельки, рибні фрикадельки, галушки з прісного тіста, галушки різнокольорові з кнельної маси курки, пельмені або вушка з начинкою рибною або м'ясною, або грибною, локшину домашню, яйця зварені в мішечок, омлет натуральний паровий, омлет з морквою, омлет із зеленим горошком. Ці гарніри подають разом з прозорим бульйоном у столовій глибокій тарілці: спочатку кладуть гарнір, потім наливають бульйон.

Як гарнір до прозорих супів використовують також профітролі з м'ясною начинкою, пиріжки, розтягаї, налисники (з начинками з м'яса, ліверу, риби), грінки з сиром, грінки гострі. Їх подають окремо на пиріжковій тарілці, а прозорий бульйон – у бульйонній чашці, яку ставлять на блюдце, покрите вирізаною паперовою серветкою. *Норма відпускання прозорого бульйону 300 і 400 г.*

Бульйон м'ясний прозорий. Варять звичайний м'ясний бульйон.

Способи прояснення бульйонів. *1-й спосіб* (прояснення м'ясними продуктами і білками яєць). М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину, обрізки) подрібнюють на м'ясорубці, заливають холодною водою (1,5–2 л на 1 кг м'яса), настоюють на холоді 1–2 год. Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Наприкінці настоювання в суміш додають злегка збиті білки, сіль і добре перемішують. У проціджений бульйон, охолоджений до температури 50–60 °C, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечене до світло-коричневої кірочки моркву, коріння селери і петрушки, ріпчасту цибу-

лю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1–1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м'ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння. Варто зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має недоліки: закладають цінні продукти; м'ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування.

2-й спосіб (прояснення сирою морквою і білками сирих яєць). Обчищену моркву натирають на тертці і додають злегка збиті білки. Суміш ретельно перемішують, але не збивають. Для прояснення 1000 г бульйону потрібно 100 г моркви (маса нетто), 0,2 шт. яйця. В охолоджений (нижче 70 °С) бульйон вводять приготовлену відтяжку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають жир, піну і варять при слабкому кипінні 30 хв. Потім бульйон настоюють 30 хв, знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння. Запропонований склад відтяжки сприяє економії м'яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год, зниженню вартості готового бульйону у 8–10 разів. Якість бульйону при цьому вища.

Бульйон з курки або індички прозорий. Варять звичайний бульйон з птиці. Щоб приготувати *відтяжку*, сирі яєчні білки з'єднують з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішують, додають сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю. Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки заливають холодною водою (1–1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і витримують 1–2 год на холоді при температурі 5–7 °С, потім додають злегка збиті білки яєць. Бульйон охолоджують до температури 50–60 °С, додають відтяжку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1–1,5 год, проціджують.

Бульйон рибний прозорий. Готують звичайний рибний бульйон. *Відтяжку* роблять тільки з білків сирих яєць або з додаванням ікри щуки, судака. Ікру, яку дістають при розбиранні риби-дріб'язку, розтирають з невеликою кількістю води, щоб утворилась однорідна маса, додають дрібно нарізану цибулю, сіль розводять холодною водою у співвідношенні 1:4–5, перемішують. В охолоджений до температури 50 °С бульйон вводять відтяжку, розмішують, додають корінь петрушки або селери і доводять до кипіння, знімають піну і варять при повільному кипінні 20–30 хв. Бульйон відстоюють і проціджують.

◆ **Не доливайте** воду в готовий рибний бульйон: навіть невелика кількість її надає бульйону водянистого смаку і знижує концентрацію.

Прозорий суп з омлетом паровим. Варять прозорий бульйон (м'ясний або з курки). Окремо готують паровий омлет. Для цього підготовлену омлетну суміш розливають у форми, змащені маслом вершковим і варять на водяній бані при температурі не вище, як 85 °С. Готовий омлет нарізують на порційні шматочки. *Перед подаванням* у тарілку або порційну миску кладуть омлет і наливають прозорий бульйон.

Прозорий суп з омлетом з морквою або із зеленим горошком. Варять прозорий бульйон (м'ясний або з курки). Окремо готують омлет запечений з морквою або із зеленим горошком. Готовий омлет нарізують квадратиками або трикутниками. *Перед подаванням* у тарілку або порційну миску кладуть омлет і наливають прозорий бульйон.

Прозорий суп з грінками. Варять прозорий бульйон. Готують грінки. *Технологія приготування грінок з сиром:* батон пшеничного хліба без скоринки, нарізують тонкими скибочками, викладають на кондитерський лист, зверху посипають тертим сиром, збризкують маслом вершковим і підсмажують у жаровій шафі. *Технологія приготування грінок гострих.* Спочатку готують масу: тертий твердий сир, томатну пасту, сирі яєчні жовтки, масло вершкове і мелений червоний перець з'єднують і ретельно перемішують. Пшеничний хліб нарізують скибочками прямокутної форми (4 × 6 см) 0,5 см завтовшки і злегка обсмажують на вершковому маслі з обох боків. Потім ці скибочки хліба намащують підготовленою масою, викладають на кондитерський лист і запікають в жаровій шафі. *Подають* прозорий бульйон в бульйонній чашці, грінки – на пиріжковій тарілці.

Вимоги до якості прозорих супів. Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з коричневим відтінком, курячого – золотисто-жовтий, рибного – світло-янтарний або з зеленкуватим відтінком. Смак у міру солоний, з яскраво вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували. Поверхня без частинок жиру. Продукти, які входять до складу гарніру, зберегли форму, консистенція м'яка, колір овочів натуральний. Форма, смак і запах виробів, які подаються окремо, відповідає їхній назві.

§ 4. Холодні супи

Окрошка збірна м'ясна. Готують і подають її так само як окрошку м'ясну з додаванням окорока копчено-вареного і язика яловичого.

Окрошка м'ясна на кефірі. Готують і подають так само, як окрошку м'ясну з додаванням пастеризованого кефіру.

Окрошка збірна м'ясна на кефірі. Готують і подають так само, як окрошку м'ясну на кефірі з додаванням окорока копчено-вареного і язика яловичого.

Окрошка овочева на кефірі. Варені овочі і яйця, свіжі огірки нарізують дрібними кубиками або короткою соломкою. Цибулю зелену шаткують. Далі готують і подають так само, як окрошку м'ясну на кефірі.

Для приготування окрошок можна використовувати простоквашу, ацидофілін.

Борщ холодний з квасолею. Буряки миють і варять з оцтом, обчищають і нарізують соломкою. Картоплю варять в шкірочці, обчищають і нарізують брусочками. Квасолю варять до готовності. Яйця варять круто. Свіжу капусту нарізують соломкою і припускають у невеликій кількості води. Зелену цибулю та кріп дрібно нарізують. Підготовлені овочі й квасолю кладуть у готовий хлібний квас додають дрібно нарізані білки яєць, заправляють вареними жовтками, розтертими з цукром, сіллю, сметаною й охолоджують. *Перед подаванням* борщ наливають в охолоджену тарілку, кладуть подрібнену зелень.

Юшка холодна на томатному соку. Картоплю й моркву варять у шкірочці й обчищають. Овочі нарізують дрібними кубиками, додають зелений горошок, заливають томатним соком, розведеним охолодженою кип'яченою водою, солять і зберігають на холоді. *Перед подаванням* юшку наливають в охолоджену тарілку. Можна покласти подрібнену зелень.

Вимоги до якості холодних супів. В *окрошках* цибуля зелена нашаткована, м'ясні продукти, білок яйця і овочі нарізані однорідною формою нарізки (дрібними кубиками або короткою соломкою); сметана розтерта з вареним яєчним жовтком і гірчицею, тому рідка частина каламутна. Смак кисло-солодкий, в міру солоний, злегка гострий. Запах відповідає запаху тих продуктів, які входять до складу окрошки. Колір світло-жовтий. Консистенція варених продуктів – м'яка, огірків – хрумка. У *холодних борщах* нарізані овочі мають відповідну

форму. Форма нарізування овочів зберігається. Круто зварені яйця посічені або нарізані на часточки. Смак у міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжої зелені (кропу, петрушки) і присмаком буряків. Колір темно-червоний, після розмішування сметани біло-рожевий. Консистенція буряків м'яка.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як готують і подають солянки: з птиці, риби, грибів?
2. У чому особливість приготування супів-кремів?
3. У чому особливість приготування прозорих бульйонів?
4. Які є способи прояснення бульйонів?
5. Які гарніри відпускають разом з прозорим бульйоном, а які подають окремо?
6. Як готують і подають прозорий суп з омлетами?
7. Як готують і подають холодні перші страви?
8. Чим відрізняються окрошки від інших перших страв?

Розділ 3. СОУСИ

§ 1. Соуси білі м'ясні, рибні, грибні

Соус білий з каперсами. Готовий білий м'ясний основний соус заправляють сіллю, лимонною кислотою, перцем червоним меленим, додають прогріті каперці без розсолу і заправляють маслом вершковим або маргарином столовим. *Подають* до страв з вареної свинини, баранини, кроля.

Соус білий з яйцем. Жовтки сирих яєць змішують з шматочками вершкового масла або маргарину, додають бульйон або вершки і проварюють на водяній бані при температурі 75–80 °С до загусання, безперервно помішуючи. Потім у суміш, при безперервному помішуванні, додають гарячий білий м'ясний основний соус (температура не вища за 70 °С), розтертий мускатний горіх, сіль, лимонну кислоту. *Подають* до варених і припущених страв з телятини, птиці і дичини.

- В и н а, які додають у соуси, поліпшують їх смак.
- Для б і л и х с о у с і в треба брати виноградне біле сухе вино.
- П р о к и п ' я ч е н е вино вводять у готовий соус.
- Б і л е в и н о для соусу можна замінити невеликою кількістю оцту з розчиненим у ньому цукром.

Соус біле вино. У готовий білий рибний основний соус додають підготовлене біле сухе вино, охолоджують до 75–80 °С, потім при безперервному помішуванні вводять яєчні жовтки, проварені так само, як для соусу білого з яйцем, заправляють лимонною кислотою, солять. *Подають* до страв з вареної і припущеної риби.

- Лимонна кислота надає соусам приємного гострого смаку.

Соус білий з розсолом. У готовий білий рибний основний соус додають прокип'ячений і проціджений огірковий розсіл, варять 5–10 хв. Потім додають сіль, лимонну кислоту, вершкове масло або маргарин, біле сухе вино. *Подають* до вареної і припущеної риби.

Соус грибний кисло-солодкий. Родзинки і чорнослив перебирають, миють, чорнослив заливають невеликою кількістю води, варять, видаляють кісточки. У готовий грибний соус з томатом додають підготовлені родзинки і чорнослив,

перець чорний горошком, варять 10–15 хв. Наприкінці варіння кладуть лавровий лист. *Подають* до страв з котлетної маси і страв з круп.

Вимоги до якості білих соусів. Соуси мають смак насиченого бульйону з ніжним ароматом білого коріння, цибулі і наповнювачів. Колір соусів від білого до світло-кремового. Консистенція однорідна, без грудочок борошна, в'язка, еластична. Овочі протерті. Не допускаються смак і запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, клейкість соусу, плівка на поверхні. *Соус грибний кисло-солодкий* має кисло-солодкий грибний смак з ароматом чорносливу, томату і пасерованої цибулі. Колір – кремовий з сіруватим відтінком. Консистенція однорідна, в'язка, еластична, грибів і цибулі – м'яка.

§ 2. Яєчно-масляні соуси

Яєчно-масляні соуси готують без борошна. До їхньої рецептури входять яйця, вершкове масло. Ці соуси є важливим джерелом вітаміну А.

Щоб надати соусам приємного гострого смаку, додають лимонну кислоту (1–2 г на 1000 г) або лимонний сік. Готують ці соуси в посуді з товстим дном. *Подають* до страв з риби, овочів.

Соус польський. Яйця варять круто, охолоджують, обчищають, дрібно січуть, зелень петрушки або кропу дрібно нарізують. Масло вершкове розтоплюють, додають підготовлені яйця, зелень, лимонний сік або розведену лимонну кислоту, сіль, перемішують. *Подають* до страв з нежирної вареної риби.

Соус голландський. Є два варіанта приготування соусу.

1-й варіант. Жовтки сирих яєць з'єднують з холодною кип'яченою водою, додають шматочки вершкового масла (1/3 частину) і прогрівають, безперервно помішуючи, на водяній бані (температура 75–80 °С) до загусання. Потім вливають тонкою цівкою решту розтопленого вершкового масла, перемішують до повного з'єднання його з жовтками. Після цього вводять білий соус, додають сіль, заправляють лимонним соком або лимонною кислотою і проціджують. *Подають* соус до вареної цвітної капусти, спаржі, артишоків, варених рибних страв, а також використовують для приготування похідних соусів.

2-й варіант. Соус готують так само, як описано в 1-ому варіанті, тільки без додавання соусу білого. *Подають* соус до вареної цвітної капусти, спаржі, артишоків, варених рибних страв.



Рис. 1. Технологічна схема приготування соусу голландського

Соус голландський з оцтом або з гірчицею. У готовий соус голландський (без соусу білого і лимонного соку), додають оцет 9%-ний, або гірчицю столову, перемішують. *Подають* до страв із смаженого м'яса, смаженої й вареної риби, нерибних продуктів моря.

Соус голландський з каперцями. Каперці подрібнюють, прогрівають у сотейнику і з'єднують з готовим соусом голландським. *Подають* до страв з вареної, припущеної і смаженої риби.

Соус голландський з вершками. У готовий соус голландський перед відпуском додають збиті вершки і добре розмішують до утворення однорідної маси. *Подають* до страв з вареної і припущеної риби, вареної спаржі, артишоків, цвітної капусти.

Соус голландський з апельсинами. У готовий соус голландський вливають злегка підігрітий апельсиновий сік, додають дрібно натерту цедру, сіль, мелений перець і обережно перемішують. *Подають* до варених овочевих страв (цвітної, білоголової, брюссельської капусти, спаржі, артишоків).

Соус сухарний. Сухарі пшеничного хліба розмелюють, просіюють і підсмажують до світло-золотистого кольору. Масло вершкове прогрівають доти, доки не випарується волога, яка міститься в ньому, і не утвориться світло-коричневий осад. Потім масло проціджують і вводять у нього підготовлені сухарі, сіль, лимонний сік або лимонну кислоту, перемішують. *Подають* до страв із варених овочів (цвітної, білоголової, брюссельської капусти, спаржі, артишоків).

Соус яєчний з вином. Сирі цілі яйця і частину жовтків змішують з цукром і ретельно розтирають. Потім додають підготовлене біле сухе вино, лимонну цедру, зрізану у вигляді стрічки (можна воду і кислоту лимонну), і, безперервно збиваючи вінчиком, проварюють на водяній бані при температурі 75–80 °С до утворення густої пінистої маси. Після закінчення варіння цедру видаляють і додають сік лимона або лимонну кислоту. *Подають* до солодких гарячих страв, а також до вареної спаржі і артишоків.

Вимоги до якості яєчно-масляних соусів. Смак і запах *соусу голландського* злегка кислуватий, з ароматом вершкового масла і яєць; голландського з гірчицею – гострий, з яскраво вираженим ароматом гірчиці; голландського з каперцями – злегка кислуватий, з яскраво вираженим ароматом консервованих каперців; голландського з вершками – ніжний, злегка кислуватий, з ароматом вершків, вершкового масла і яєць; голландського з апельсинами – ніжний, тонкий, злегка кислуватий, з ароматом апельсина. Колір соусів злегка жовтуватий. Консистенція соусів однорідна, в'язка, еластична, напіврідка. Смак і запах *соусу сухарного* злегка кислуватий, з ароматом вершкового масла, колір світло-коричневий. Консистенція напіврідка з рівномірно розподіленими підсмаженими сухарями по всій масі. *Соус польський* має кислуватий смак з ароматом петрушки і вершкового масла. Колір жовтий. Маса соусу однорідна з дрібно нарізаними вареними яйцями. Смак і запах *соусу яєчного з вином* злегка кислуватий, з ароматом жовтків яєць і вина. Колір світло-жовтий. Консистенція густої пінистої маси. Зберігають соуси при температурі 75 °С до 2 год.

§ 3. Масляні суміші

Масляні суміші широко використовують для приготування і оформлення бутербродів, як самостійну закуску і як додатковий гарнір до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Готують масляні суміші із вершкового масла з додаванням подрібнених продуктів (варених яєчних жовтків, м'якоті кільки, оселедця, шпротів, твердого сиру, м'якоті маслин, зелені петрушки, або кропу, або селери), томатної пасти, пюре шпинату. Під час приготування масляних сумішей вершкове масло

розм'якшують, з'єднують із перерахованими продуктами, добре збивають. Масляній суміші можна надати різноманітної форми – кружальця, прямокутника, ромба, горішка, кульки або квітки. Крім того, збиті масляні суміші, випускають з кондитерського мішечка у вигляді візерунків, охолоджують, використовують для оформлення бутербродів

Масло зелене. До розм'якшеного вершкового масла додають подрібнену на блендері зелень петрушки, або кропу, або селери, лимонний сік або розведену лимонну кислоту, ретельно перемішують, формують у вигляді валика або брусочка, охолоджують, нарізують. *Використовують* для приготування бутербродів. *Подають* до біфштексів, антрекотів, до риби смаженої.

Масло кількове або оселедцеве. До розм'якшеного вершкового масла додають протерте крізь сито філе кільки або оселедця, добре збивають, формують, охолоджують і нарізують. *Використовують* для приготування бутербродів. *Подають* до гарячої вареної картоплі, млинців.

Масло ракове. Підсушені каркаси варених раків подрібнюють, додають до масла вершкового, злегка підсмажують, щоб масло набуло кольору раків. Потім вливають гарячу воду, доводять до кипіння, витримують, щоб відстоялося масло на поверхні, потім знімають його і проціджують. Масло формують, охолоджують, нарізують. *Використовують* для оформлення рибних страв.

Масло з гірчицею або твердим сиром. До розм'якшеного вершкового масла додають готову гірчицю або натертий сиром Рокфор, збивають, формують, охолоджують і нарізують. *Використовують* для приготування бутербродів.

Вимоги до якості масляних сумішей. Масляні суміші мають однорідну пластичну консистенцію. Смак і запах властивий тим продуктам, з яких вони приготовлені: масла зеленого – злегка кислуватий, з ароматом зелені і лимона; масла кількового – солоний із присмаком кільки; масла оселедцевого – солоний з присмаком оселедця; масла ракового – з присмаком раків; масла з гірчицею – з присмаком і запахом гірчиці; масла сирного – гострий, з присмаком сиру рокфор. Колір масла зеленого жовто-зелений, кількового і оселедцевого – жовто-сірий, ракового – злегка оранжевий, сирного і часникового – світло-жовтий, з гірчицею – світло-коричневий, з перцем – світло-малиновий.

§ 4. Холодні соуси. Желе

Холодні соуси

Соус майонез з хріном. Хрін дрібно натирають на тертці, обшпарюють окропом, охолоджують, додають у майонез, перемішують. *Подають* до холодних страв з риби, до фаршированої риби, вареного м'яса, холодцю.

Соус майонез із желе. Желе м'ясне або рибне нагрівають до рідкого стану, вливають у майонез і на холоді збивають до напівзастиглого стану. *Використовують* соус для оформлення страв з м'яса, птиці, риби.

Соус майонез з корнішонами. Мариновані огірки (корнішони) дрібно ріжуть, з'єднують з майонезом, додають соус Південний і перемішують. *Подають* до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Соус хрін. Хрін дрібно натирають, заварюють окропом, накривають кришкою, дають охолонути, потім додають цукор, сіль, оцет і перемішують. *Подають* до холодних м'ясних і рибних страв.

Соус хрін з буряками. До сосусу хрін додають дрібно натертий варений буряк. *Подають* так само, як соус хрін.

Соус хрін із сметаною. Хрін дрібно натирають, додають цукор, сіль, свіжу сметану, перемішують. *Подають* так само, як соус хрін.

Соус хрін з буряковим квасом. Хрін дрібно натирають, додають сіль, олію, буряковий квас, перемішують. *Подають* до холодних м'ясних і рибних страв.

- Натертий хрін не потемніє, якщо скропити його лимонним соком або оцтом і перемішати.
- Під час подрібненні хріну натягніть на горловину м'ясорубки поліетиленовий пакет і щільно його зав'яжіть: це врятує вас від сліз.

Желе

Желе рибне і м'ясне використовують для оформлення закусок та приготування заливних рибних і м'ясних страв.

Желе рибне. Желатин заливають холодною переваренею водою (1:8), перемішують, щоб він не прилип до дна посуду, і витримують для набухання 1–1,5 год. У проціджений гарячий рибний бульйон вводять набухлий желатин і розмішують до повного розчинення його, додають сіль, лавровий лист, перець чорний горошком, гвоздику, оцет. Бульйон охолоджують до 50–60 °С, вводять відтяжку. Желе перемішують, доводять до кипіння і варять 15 хв на слабкому вогні, витримують на краю в посуді із закритою кришкою ще 15 хв, щоб воно стало прозорим, потім проціджують крізь густу тканину, доводять до кипіння й охолоджують. Використовують готове желе для оформлення закусок і приготування заливних рибних страв. У разі використання желе для оформлення страв його наливають у лотки для застигання, а потім нарізують кубиками, зірочками, ромбиками.

Желе м'ясне. Готують на м'ясному бульйоні так само, як желе рибне. Використовують готове желе для оформлення закусок і приготування заливних страв із м'ясних продуктів.

Вимоги до якості соусів холодних. Консистенція соусу майонез однорідна, напівгуста, в'язка, не розшаровується. Смак і запах гострий, кисло-солодкий, з присмаком і ароматом хріну. Колір світло-кремовий. Смак і запах соусів хрін гострий, кисло-солодкий, з присмаком і ароматом наповнювачів. Колір світло-кремовий, для соусу хрін з буряками або буряковим квасом – червоний.

Желе має блискучу, желеподібну, в міру щільну, однорідну масу, без грудочок нерозчиненого желатину. Смак і запах злегка солоний з ароматом рибного або м'ясного бульйону. Колір злегка жовтуватий, прозорий. Зберігають соуси холодні і желе 1–2 доби при температурі 10–15 °С, у закритому посуді, який не окислюється.

§ 5. Солодкі соуси

Солодкі соуси готують із свіжих, сушених плодів і ягід, а також з какао-порошку, гарбуза, дині, повидла, джему тощо. Подають їх до страв з круп (биточки, запіканки, бабки), кисломолочного сиру (сирники, кільця сирні, запіканки), холодних і гарячих солодких страв з плодів і ягід (густі киселі, желе, муси, самбуки, яблука печені, смажені, бабки тощо).

Соус шоколадний. Какао-порошок змішують з цукром. Молоко згущене розводять гарячою водою, нагрівають до кипіння і при безперервному помішуванні вливають в суміш какао з цукром, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. В охолоджений соус вводять ванілін, розчинений в теплій воді (1:20).

Соус шоколадно-горіховий. У соус шоколадний додають соус горіховий, перемішують до однорідної консистенції.

Соус горіховий (мигдальний). Мигдаль обчищають від шкірочки. Для цього його занурюють в окріп на 1–2 хв, потім промивають у холодній воді, підсушують при температурі 50–70 °С, подрібнюють, обсмажують і розтирають з цук-

ром. Суміш з молока згущеного, кип'яченого натурального і води нагрівають до температури 80–85 °С і витримують при цій температурі 5–8 хв при безперервному помішуванні. Гарячу суміш проціджують, охолоджують до кімнатної температури і змішують з підготовленим мигдалем.

Соус з ягід. Ягоди миють, протирають, вводять у гарячий цукровий сироп, доводять до кипіння, варять до загусання.

Соус журавлиний. Ягоди миють, протирають і відтискують сік. Вичавки заливають гарячою водою і варять 5–8 хв, потім проціджують. У відвар додають цукор, нагрівають до кипіння і вливають розведений охолодженим ягідним відваром крохмаль при помішуванні. Соус швидко доводять до кипіння, потім вводять раніше відтиснений сік. Соус можна готувати з коньяком.

Соус із гарбуза або дині. Гарбуз (диню) миють, розрізують на частини, видаляють зернята і м'якоть, обчищають від шкірочки, нарізують на невеликі шматочки, заливають на 1/3 об'єму окропом і припускають протягом 2–3 хв, потім протирають. У пюре додають цукор, лимонну кислоту, заздалегідь розчинену у воді, розмішують і варять при слабкому нагріванні до загусання протягом 15 хв, періодично помішуючи. Наприкінці варіння додають мелену корицю.

Соус із червоного вина. Варять цукровий сироп з додаванням цедри і лимонного соку, проціджують і вливають червоне вино, доводять до кипіння. Помішуючи, вливають розведений у холодній воді крохмаль і доводять до кипіння.

Вимоги до якості солодких соусів. Консистенція соусів напіврідка, в'язка, однорідна, без грудочок. Смак кисло-солодкий. Запах притаманний аромату тих продуктів, які входять до їхнього складу. Колір соусу чорносмородинового темно-вишневий; малинового, суничного або з червоного вина – рожевий; порічкового або вишневого – малиново-червоний; шоколадного – темно-коричневий; коньячного, ананасового, ванільного, або гарбуза, або дині – кремовий; із чорносливу – темно-синій.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення соусів у приготуванні та подаванні страв?
2. Що є згущувачем для соусів без борошняної пасеровки?
3. Назвіть похідні соусу білого основного.
4. Як готують і для яких страв використовують білі соуси з грибами, вином?
5. Які соуси готують без борошна?
6. Як готують і подають соус голландський і його похідні?
7. Визначіть відмінні особливості приготування похідних голландського соусу. Дані занесіть у таблицю:

Похідні голландського соусу	Відмінні особливості приготування

8. Чим відрізняється соус сухарний від соусу польського?
9. Як готують соус майонез і його похідні?
10. Як готують желе рибне, м'ясне?
11. Як готують солодкі соуси з ягід, гарбуза або дині?

РОЗДІЛ 4
СТРАВИ З ОВОЧІВ

§ 1. Страви з різних овочів

Спаржа варена. У киплячу воду кладуть трохи солі, цукру, вершкового масла і підготовлену спаржу (зв'язану у пучки), варять 15 хв до готовності. Використовують як самостійну страву і для фарширування омлетів. *Перед подаванням* гарячу спаржу поливають розтопленим вершковим маслом. Окремо подають соус молочний, або яєчний з вином, або сухарний, або голландський.

◆ Не переварюйте спаржу: вона втрачає аромат і стає водянистою.

Артишоки варені. Підготовлені артишоки варять у підсоленій і злегка підкисленій лимонною кислотою воді. Коли нижня частина основи стане м'якою, артишоки виймають і кладуть основою вверх, щоб стекла вода. *Подають* по 1–2 шт. на порцію з соусом голландським, або яєчним з вином, або сухарним.

Пелюстки (капуста з начинкою з м'яса і пшона). Підготовлені головки капусти середнього розміру розрізують уздовж на чотири частини, варять у підсоленій воді до напівготовності, перекладають у друшляк, дають стекти воді. Готують *начинку*: м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю і розсипчасту пшоняну кашу, сіль, перець, перемішують. Між листками кладуть начинку, листки стискують, капусту кладуть у сотейник або порційні горщики на шматочки сала, заливають водою або бульйоном і припускають. Потім капусту заливають соусом сметанним з томатом і доводять до готовності. *Подають* разом із соусом.

Шніцель з капусти. Оброблену капусту після видалення качана відварюють до напівготовності в підсоленій воді, розбирають на пелюстки, потовщення зрізують або відбивають, солять. Потім складають по 2 листка, надають їм овальної форми, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях, смажать основним способом. *Втрати маси* – 15 %. *Подають* по 2 шт. на порцію з розтопленим вершковим маслом або маргарином, чи сметаною.

Шніцель з капусти фарширований. Капусту підготовляють так само, як для шніцеля без начинки. Готують *начинку*: ріпчасту цибулю нарізують дрібними кубиками, пасерують на вершковому маслі, додають січені варені яйця, сіль, зелень петрушки, збиті сирі яйця і добре перемішують. На середину кожного листка кладуть начинку, краї загортають так, щоб начинка була всередині, надають овальної форми. Далі готують і подають так само, як шніцель без начинки.

◆ Не смажте сиру свіжу капусту: вона стане сухою і несмачною. Спочатку відваріть її, а потім обсмажуйте.

Зрази запорізькі. Білоголову капусту нарізують соломкою і припускають у підсоленій воді до напівготовності, охолоджують, відтискають, додають сирі яйця, борошно й перемішують. Капустяну масу розробляють на кульки, формують кружальця, на середину яких кладуть м'ясну начинку (див. Частина І, розділ 10, § 2), краї з'єднують так, щоб начинка була всередині. Виробам надають овальної форми, змочують в яйцях і смажать з обох боків. *Втрати маси* – 13 %. *Подають* з маслом вершковим по 2 шт. на порцію.

Капуста цвітна або білоголова, або савойська, запечена під молочним соусом. Варену капусту викладають на змащену маслом вершковим сковороду,

заливають гарячим молочним соусом, посипають тертим твердим сиром, скроплюють жиром і запікають. *Втрати маси* – 16 %. *Перед подаванням* поливають маслом вершковим.

Вимоги до якості страв з овочів. Овочі і вироби з овочів зберігають форму. Смак і запах властивий вареним і смаженим овочам з ароматом і присмаком тих продуктів, з якими вони приготовлені. Консистенція м'яка.

§ 2. Страви з гарбуза

Гарбуз в клярі. Обчищений гарбуз нарізують тоненькими скибочками або ромбиками і злегка обсмажують на вершковому маслі. Шматочки підготовленого гарбуза обмокують в тісто кляр, опускають у фритюр і смажать до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням смажений в клярі гарбуз викладають на тарілку, застелену вирізаною паперовою серветкою. Зверху прикрашають зеленню петрушки фрі.

Якщо тісто кляр солодке, смажений гарбуз посипають цукровою пудрою і використовують як десерт. Окремо можна подати соус фруктовий.

Гарбузяник. Пшоно перебирають, промивають і варять кашу в підсоленій воді з молоком. Коли каша загусне, додають нарізаний дрібними шматочками гарбуз, цукор, вершкове масло і варять 10–15 хв. Потім кашу охолоджують до температури 40–50 °С, додають сирі яйця і перемішують. Масу викладають на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають. *Втрати маси* – 15 %. *Подають* гарбузяник порціями з маслом або сметаною.

Гарбуз запечений зі сметаною. Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, солять, паніруюоть у борошні, обсмажують, кладуть на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, посипають цукром, заливають сметаною, посипають тертим твердим сиром, збризкують маргарином і запікають. *Порціонують і подають* з маслом вершковим або сметаною.

Гарбуз запечений з яйцями. Гарбуз обчищають, нарізують соломкою, солять, посипають перцем, паніруюоть у борошні і смажать на маргарині до готовності. Потім кладуть у порційну сковороду, заливають яйцями, змішаними з молоком, і запікають у жаровій шафі. *Перед подаванням* посипають кропом і поливають маслом вершковим або маргарином.

Запіканка з гарбуза з локшиною. Локшину варять незливним способом. Гарбуз дрібно нарізують, солять і підсмажують у розтопленому вершковому маслі, потім змішують з локшиною, додають збиті з цукром яйця, перемішують, викладають на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, зверху посипають корицею і запікають. *Порціонують і подають* з маслом вершковим або сметаною.

Бабка з гарбуза і яблук. Гарбуз, нарізаний дрібними кубиками, припускають у молоці з жиром до готовності. Яблука без серцевини, нарізані дрібними кубиками, припускають з додаванням цукру і води до готовності. Гарбуз і яблука з'єднують, додають корицю, всипають манну крупу і проварюють до загустіння. Масу охолоджують до температури 40–50 °С, додають жовтки сирих яєць, розтерті з цукром, перемішують, потім обережно вводять збиті білки. Масу викладають у змащену маргарином і посипану сухарями форму, поверхню розрівнюють, посипають сухарями і запікають у жаровій шафі. Бабку злегка охолоджують, виймають з форми й порціонують. *Подають* з маслом, або сметаною, або соусом сметанним.

Бабка з гарбуза і квасолі. Припущений гарбуз та варену квасолю протирають, додають сіль, яйця, манну крупу, перемішують. Масу викладають у зма-

щену маргарином і посипану сухарями форму, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Бабку злегка охолоджують, виймають з форми й порціонують. Подають з маслом або соусом молочним.

Гарбуз фарширований. *Варіант 1.* Для фарширування використовують гарбузи столових сортів середніх розмірів. Гарбуз миють, зверху зрізують третю частину його (можна фігурно), виймають насіння, м'якуш і частину м'якоті. Підготовлений гарбуз зсередини посипають цукром, наповнюють начинкою, щільно закривають зрізаною частиною, кладуть у глибоку сковороду, змащену жиром і запікають до готовності 1,5–2 год. При бенкетній подачі гарбуз викладають на блюдо, поливають вершковим маслом, поряд кладуть печені яблука, родзинки, аличу.

Технологія приготування начинки. Зрізану їстівну частину м'якоті гарбуза дрібно нарізують, з'єднують з розсипчастою рисовою кашею, підготовленими родзинками, аличею, яблуками, нарізаними соломкою, цукром, товченою корицею, заправляють вершковим маслом і перемішують.

Варіант 2. Підготовляють так само, як для варіанта 1. Підготовлений гарбуз зсередини посипають сіллю, наповнюють м'ясною начинкою з додаванням дрібно нарізаної м'якоті гарбуза, щільно закривають зрізаною частиною, кладуть у глибоку сковороду, змащену жиром і запікають до готовності 1,5–2 год. Перед подаванням порціонують, поливають маслом або сметаною.

Муси овочеві. Муси являють собою збите желе. Муси можна готувати з різних овочів. Фіксаторами для мусів можуть бути желатин або манна крупа. Желатин замочують у восьми частинах холодної води і залишають на 1–1,5 год для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка відтискають. Овочі варять або припускають до готовності. Відвар проціджують, овочі протирають, змішують з відваром, додають сіль, а для солодких мусів з моркви, гарбуза, артишоків – цукор, і доводять до кипіння. Додають підготовлений желатин, доводять до кипіння, або вводять тоненькою цівкою просіяну манну крупу і варять, помішуючи, 15–20 хв. Суміш охолоджують до температури 40 °С і збивають до утворення густої пінистої маси, яку розливають у форми й охолоджують. Подають з маслом або сметаною, або соусом сметанним, сметанним з томатом.

Вимоги до якості страв з гарбуза і мусів овочевих. *Страви з гарбуза* мають м'яку, соковиту консистенцію. Смак і запах властивий смаженому або запеченому гарбузу, з ароматом і присмаком тих продуктів, з якими приготовлені страви з гарбуза. *Муси овочеві* мають густу пінисту масу. Смак, запах і колір властивий тим овочам з яких вони приготовлені.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як готують і подають спаржу варену?
2. Як готують і подають артишоки варені?
3. Які страви готують з гарбуза?
4. Як готують і подають гарбуз фарширований?
5. Чим відрізняється страва Запіканка з гарбуза з локшиною від страви Бабка з гарбуза і яблук?
6. Складіть технологічну схему приготування страви Гарбузяник.
7. Як готують і подають страву Бабка з гарбуза і квасолі?
8. Як готують і подають муси овочеві?

РОЗДІЛ 5

СТРАВИ З РИБИ ТА НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРЯ

§ 1. Страви з вареної і пипущеної риби родини осетрових

Осетрина (севрюга або білуга) варена. Варять і припускають рибу родини осетрових цілими тушками середніх розмірів для бенкетів, пластами і порційними шматочками. *Цілі тушки і пласти риби* перев'язують шпагатом, щоб зберегти форму риби під час варіння і припускання. Після теплової обробки рибу звільняють від шпагату, зачищають від хрящів. *Стерляді* надають форму кільця (або перев'язують її шпагатом). Поверхню шкіри кожного *порційного шматочка* надрізують у двох-трьох місцях, щоб під час варіння риба не деформувалася.

Варять, припускають рибу родини осетрових так само, як і рибу інших порід (див. Частина II, розділ 8, § 2, 3). *Втрати маси риби* – 20 %.

- Риба осетрових порід має ніжний і приємний смак та аромат, і, щоб не втратити його, прянощі й овочі додавайте у малій кількості.
- Змивайте з поверхні вареної і припущеної риби згустки білків гарячим бульйоном.
- Варену і припущену рибу цілими тушками і пластами охолоджуйте у бульйоні.
- Порційні шматочки вареної або припущеної риби до подавання зберігайте у бульйоні не більше як 30–40 хв.
- На поверхні припущеної риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливайте соусом, прикрашайте лимоном, грибами, вареними раковими шийками або креветками.

На бульйоні після припускання риби готують соус, тому до нього під час припускання додають різні продукти залежно від виду соусу, під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту і печериці (для соусу парового); біле вино, печериці (для соусу біле вино); огірковий розсіл (для соусу розсіл). Така риба набуває специфічного смаку, аромату, ніжної консистенції.

Перед подаванням на підігріту столову мілку тарілку (або блюдо) кладуть шматочок вареної або припущеної риби (шкірою вверх), зверху кладуть варені білі гриби або печериці, нарізані скибочками (щоб прикрити залишки білків і надати рибі привабливого вигляду), скибочку лимона без шкірочки і насіння. Поряд з рибою кладуть гарнір (картопля варена, картопляне пюре, овочі варені з жиром або складний овочевий гарнір). Картоплю для гарніру обточують бочечками, грушками, кульками, грибочками. Гарнір поливають розтопленим маслом. Соус біле вино або білий з капарцями, або паровий подають окремо у соуснику, або поливають ним рибу.

Додатковий гарнір (свіжі, солоні або мариновані огірки, томати, салат з капусти, салат зелений) подають окремо на закусочній тарілці або в салатнику.

Для бенкету варену або припущену цілу рибу і стерлядь кладуть на підігріте металеве овальне або кругле блюдо, оформляють шапочками варених грибів, раковими шийками, креветками, лимоном, поряд викладають гарнір, соус подають окремо. Гарнір і соус використовують такі само, як описано вище.

Форель або риба родини осетрових припущена із соусом біле вино. Порційні шматочки форелі з шкірою без кісток або риби осетрових порід з шкірою без хрящів (попередньо обшпарені) припускають за загальними правилами. Щоб зберегти природний колір форелі під час припускання, у воду додають лимонну кислоту або лимонний сік.

Перед подаванням на грінку з пшеничного хліба кладуть шматочок припущеної риби, на неї – нарізані скибочками варені гриби, поливають соусом біле вино, оформляють скибочкою лимона. Форма грінки повинна відповідати шматочку риби. Гарнір і соус подають такий само, як описано вище.

Риба родини осетрових припущена із соусом білим з розсолом. Порційні шматочки риби з шкірою без хрящів припускають за загальними правилами у бульйоні з додаванням процідженого огіркового розсолу, цибулі ріпчастої, селери або петрушки, спецій. *Для оформлення риби* солоні огірки без шкірочки і насіння нарізують скибочками і припускають окремо до готовності. Гриби варять і нарізують скибочками. *Перед подаванням* на рибу кладуть підготовлені гриби і солоні огірки, поливають соусом білим з розсолом, оформляють скибочкою лимона. Гарнір подають такий само, як описано вище.

Вимоги до якості страв з вареної і припущеної риби. *Риба* у вигляді цілої тушки або порційних шматочків, викладена шкірою вверх, зберігає свою форму, повністю проварена, полита соусом або соус подано окремо, зверху прикрашена лимоном, грибами, вареними раковими шийками або креветками. Смак і запах властиві осетровій рибі або форелі у поєднанні з ароматом прянощів і соусу. Колір риби на розрізі білий або світло-сірий, форелі – від білого до світло-блакитного. Консистенція – м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, politий розтопленим вершковим маслом.

§ 2. Смажені страви з риби

Риба родини осетрових порід смажена пластом (основним способом). Підготовлені пласти осетрової риби з шкірою без хрящів посипають сіллю, кладуть на змащений жиром лист шкірою вниз, поверхню змащують сметаною і смажать у жаровій шафі 30–50 хв, періодично поливаючи соком, що виділяється. Перед подаванням рибу нарізують на порційні шматочки і прогрівають.

Подають рибу смажену на підігрітій столовій мілкій тарілці або на блюді з гарніром і скибочкою лимона. На гарнір подають картоплю смажену або складний гарнір. Перед подаванням рибу поливають розтопленим маслом вершковим. Окремо в соуснику подають соус томатний або томатний з овочами, голландський, голландський з капарцями, голландський з гірчицею, майонез з корнішонами. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Додатковий гарнір (свіжі, солоні, мариновані огірки, помідори, салат з капусти) подають окремо.

Риба родини осетрових порід смажена порційними шматочками (основним способом). Підготовлені для смаження порційні шматочки риби смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають* так само, як описано вище.

Риба родини осетрових порід смажена у фритюрі. Підготовлені порційні шматочки риби смажать у фритюрі 5–10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім виймають шумівкою у сито, дають стекти жиру, або викладають на паперовий рушник для видалення жиру, кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі (2–3 хв). *Подають* так само, як рибу смажену основним способом.

Риба смажена із зеленим маслом. Страву готують з судака, або осетра, або севрюги, або білуги. Чисте філе риби нарізують на широкі смужки, надають форми «вісімки» або «бантика». *Для отримання «вісімки»* кінці смужки скручують до середини в різні боки, скріплюють металевою шпажкою. *Для отри-*

мання «бантика» смужки нарізують на ромбики, посередині роблять розріз і вивертають так, щоб вийшов «бантик». Вироби посипають сіллю і перцем, паніруують в борошні, змочують в льєзоні, паніруують у білій паніровці і смажать у фритюрі, виймають шумівкою у сито, дають стекти жиру, або викладають на паперовий рушник для видалення жиру, кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі (2–3 хв). *Перед подаванням* з риби виймають шпажку. У підігріту тарілку або блюдо кладуть смажену рибу, на неї – кружальце охолодженого зеленого масла, поряд – скибочку лимона і гарнір: картоплю фрі, або картоплю нарізану фігурно, або складний гарнір. Окремо до страви подають свіжі помідори і солодкий перець (без шкірочки), огірки. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Окремо подають соус томатний.

- Зелене масло розтоплюється на гарячій рибі, просочує її, риба набуває гарного смаку і аромату.

Трубочки рибні. Чисте філе риби нарізують під кутом 45° тонкими шматочками завтовшки 1 см, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку. Для *начинки*: варені яйця, зелень петрушки, цибулю (зелену або пасеровану ріпчасту) дрібно нарізують, додають сметану, сіль і перемішують.

Філе загортають у вигляді трубочки, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жирі. Далі готують і подають так само, як рибу смажену у фритюрі.

Риба смажена на решітці. Порційні шматочки риби нарізані з чистого філе маринують і, не паніруючи, обсмажують з обох боків на решітці гриль-апарату або над розжареним вугіллям. На поверхні риби мають утворитися темні просмажені смуги. *Подають* так само, як рибу смажену основним способом.

Риба в налисниках. Чисте філе риби (судак, тріска, окунь морський, хек сріблястий) нарізують тоненькими шматочками, солять, паніруують у борошні і смажать до готовності. Потім кожний шматочок кладуть на підсмажений бік налисника, загортають у вигляді конверта й обсмажують. *Подають* з маслом вершковим, або маргарином, або з соусом томатним.

Шашлик з осетрової риби. Підготовлені шматочки риби, нарізані з пластів без шкіри і хрящів у вигляді кубиків, посипають сіллю, нанизують на рожен, змащують сметаною, або маргарином столовим і смажать над розжареним вугіллям або в гриль-апараті, періодично покручуючи рожен. Перед *подаванням* на підігріту тарілку кладуть шашлик, поряд – гілочку петрушки фрі. Окремо на закусочній тарілці подають гарнір: цілі свіжі помідори, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, зелену цибулю, нарізану шпалками завдовжки 4–5 см, лимон – часточками. Окремо подають соус «Ткемалі».

Вимоги до якості страв із смаженої риби. Смажена осетрова риба і вироби з риби без хрящів, із шкірою або без неї, зберігають форму. У осетрової риби, смаженої основним способом, рівномірно добре підсмажена кірочка – від золотистого до світло-коричневого кольору. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка золотиста, злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки. На поверхні риби, смаженої на решітці, темні просмажені смуги. Колір риби на розрізі залежить від виду риби і може бути від білого до сірого, для лососевих – рожевий. Смак і запах – специфічний, властивий певному виду смаженої риби в поєднанні з лимоном, без стороннього присмаку; у рибі смаженій із зеленим маслом – з ароматом і присмаком зеленого масла і лимона. Консистенція м'яка, соковита. Основний гарнір укладений акуратно. Соус і додатковий гарнір подається окремо.

§ 3. Запечені страви з риби

Судак по-київськи. Порційні шматочки риби без шкіри і кісток, солять, посипають чорним меленим перцем, панірують у борошні, обсмажують на олії. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують кружальцями і обсмажують. На порційну сковороду наливають трохи соусу сметанного з грибами, кладуть обсмажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі з вареної, заливають соусом сметанним з грибами, посипають тертим твердим сиром, збризкують вершковим маслом, зверху випускають яйце так, щоб жовток залишився цілим, і запікають. *Подають* у порційній сковороді, страву поливають вершковим маслом.

Риба запечена з помідорами. Порційні шматочки риби з шкірою без кісток посипають сіллю, панірують і смажать з обох боків. Свіжі помідори обшпарюють, знімають шкірочку, розрізують навпіл, видаляють насіння, посипають сіллю і смажать. На порційну сковороду підливають частину соусу томатного з овочами, кладуть смажену рибу, зверху на неї – помідори смажені без шкірочки, заливають рештою соусу, посипають тертим твердим сиром, збризкують маргарином столовим або маслом вершковим і запікають. *Подають* так само, як описано вище.

Риба запечена в сметанному соусі. На порційну сковороду, змащену маргарином столовим, кладуть порційний шматочок смаженої риби з шкірою без кісток або без шкіри і кісток, на неї – гречану розсипчасту кашу або обкладають її кружальцями смаженої картоплі з вареної, заливають соусом сметанним, посипають тертим твердим сиром, збризкують маргарином столовим і запікають. *Подають* так само, як описано вище.

Риба запечена в сметанному соусі з грибами (по-московськи). На порційну сковороду наливають трохи соусу сметанного, кладуть порційний шматочок смаженої риби з шкірою без кісток або без шкіри і кісток, обкладають її кружальцями смаженої картоплі з вареної. Зверху на рибу викладають пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломою, смажені свіжі гриби, нарізані скибочками, часточку вареного яйця, заливають соусом сметанним, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом вершковим або маргарином столовим і запікають. *Подають* так само, як описано вище.

Форель або лосось запечені у фользі. Форель у цілому вигляді або чисте філе форелі або лосося нарізане на порційні шматочки, посипають сіллю, перцем, збризкують соком лимону, змащують майонезом. Фольгу змащують олією, викладають на неї підготовлену рибу, загортають і запікають в жаровій шафі до готовності. *Перед подаванням* рибу викладають на блюдо, розгорнувши фольгу. Окремо подають свіжі овочі, маслини, листки салату.

Вимоги до якості страв із запеченої риби. Запечені рибні страви мають рівномірно запечену золотисту кірочку. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Консистенція страви м'яка, соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру. Смак і запах – притаманний запеченій рибі з присмаком і ароматом тих спецій і продуктів, які входять до складу страви. Колір страви золотистий, на розрізі – від білого до сірого.

§ 4. Страви з рибної січеної маси

Тельне з риби (фаршировані січеники з риби у вигляді півмісяця). Котлетну масу готують так, як для котлет з котлетної маси, а начинку – як для рулету рибного (див. Частина І, розділ 3, § 7). Масу порціонують. Вироби формують за допомогою змоченої холодною водою тканинної серветки. На серветку викладають кульку маси, надають їй форму кружальця завтовшки 1 см, посередині кладуть начинку, кружальце складають навпіл і за допомогою серветки надають форму

півмісяця. Вироби змочують у збитих яйцях, панірують у білій паніровці, смажать у фритюрі, видаляють надлишок жиру, потім кладуть на сковороду і ставлять у жарову шафу на 4–5 хв для доведення до готовності. *Втрати маси* – 14 %. *Подають* з гарніром і соусом. Гарніри – картопляне пюре або картопля смажена, складний овочевий гарнір. Соуси – томатний, томатний з овочами.

Котлета Бригантина. Чисте філе риби і м'ясо свинини подрібнюють на м'ясорубці. В масу додають сіль, перець білий мелений і перемішують. Підготовлену масу порціонують, надають форму кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку з охолодженого вершкового масла, сформованого у вигляді ковбаски, краї з'єднують, формують у вигляді валика, так, щоб масло було повністю закрите масою, панірують в борошні, змочують в льєзоні, обкачують у білій паніровці, охолоджують, знову змочують в льєзоні, обкачують у білій паніровці і до смаження зберігають у холодильній шафі, щоб масло стало твердим. Підготовлений і витриманий у холодильній шафі напівфабрикат смажать у фритюрі 5–7 хв до утворення золотистої кірочки. Потім кладуть на сковороду і ставлять у жарову шафу на 2–3 хв для доведення до готовності. *Втрати маси* – 14 %. *Перед подаванням* на підігріте блюдо або тарілку кладуть грінку з пшеничного хліба, на неї – котлету і поливають її вершковим маслом, поряд – складний гарнір із 3–4-х видів овочів: картопля смажена у фритюрі, зелений горошок, стручки вареної квасолі, цвітна капуста смажена в тісті. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Окремо подають свіжі огірки, помідори.

Хлібці рибні. В котлетну рибну масу, приготовлену як для котлет, вводять розм'якшене масло вершкове, яєчні жовтки і ретельно вибивають. Потім, обережно помішуючи, вводять збиті яєчні білки. Підготовлену масу викладають у змащені маслом вершковим форми і варять на парі. *Перед подаванням* хлібці нарізують на порції, викладають на підігріту тарілку і поливають соусом томатним або сметанним, або сметанним з томатом, або розтопленим маслом вершковим, або маргарином столовим. Поряд кладуть гарнір – рис варений, картопля варена, пюре картопляне.

Вимоги до якості страв з рибної січеної маси. Страви з січеної маси зберігають форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі – від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі. Маса однорідна, без шматочків м'якоті риби. Смак і запах властивий смаженому або вареному виробу з січеної маси (певного виду риби, з якого приготовлені вироби), з присмаком тих продуктів, які входять до складу страви.

§ 5. Страви з нерибних продуктів моря

Креветки з рисом. Креветки варять і розбирають на м'якоть (див. Частина II, розділ 8, § 9), великі екземпляри нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Цибулю ріпчасту нарізують кільцями і пасерують. *Перед подаванням* на підігріту тарілку кладуть розсипчасту рисову кашу, зверху викладають креветки, пасеровану цибулю, посипають тертим твердим сиром. Окремо подають соус томатний.

Креветки запечені під сметанним або молочним соусом. На порційну сковороду, змащену маргарином столовим викладають 1/3 частину картоплі вареної, нарізаної скибочками, на неї – креветки варені, розібрані на м'якоть, навкруги – решту скибочки картоплі. Все заливають молочним або сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, скроплюють розтопленим маргарином столовим і запікають протягом 5 хв. *Подають* у порційній сковороді.

Трепанги по-далекосхідному. Оброблені, набухлі і обшпарені трепанги і свинину (корейка, окорок) нарізують брусочками завдовжки 3–4 см. Свинину посипають сіллю, перцем і смажать до готовності. Підготовлені трепанги і смажену свинину з'єднують, додають соус сметанний з томатом, цибулею і доводять до кипіння. *Подають* разом з соусом і гарніром (картопля смажена).

Вимоги до якості страв з нерибних продуктів моря. Смак страв у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду нерибної водної сировини, коріння, цибулі, спецій і соусу, без сторонніх присмаків. Консистенція м'яка, соковита.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як підготувати рибу родини осетрових для варіння і припускання цілою тушкою і цілим пластом?
2. Яких правил слід дотримуватися під час варіння і припускання риби родини осетрових?
3. Як подають рибу варену і припущену?
4. Як готують і подають страву Риба смажена із зеленим маслом?
5. Як готують і подають страву Риба в налисниках?
6. Як готують і подають страву Судак по-київськи?
7. В чому особливість приготування страви Котлета Бригантина?
8. Яким вимогам повинні відповідати страви з риби вареної, припущеної, смаженої?
9. Як готують і подають страву Трепанги по-далекосхідному?

РОЗДІЛ 6

СТРАВИ З М'ЯСА

§ 1. Страви з вареного і смаженого м'яса великим шматком

Окіст, корейка варені. Копчено-варені і варені м'ясопродукти перед подаванням нарізують на порції, заливають гарячим м'ясним бульйоном і проварюють 1–2 хв. Сирокопчені корейку або грудинку варять, знімають шкіру, видаляють кістки, нарізують на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння. Сирокопчений окіст вимочують, потім варять 2,5–3 год, нарізують на порції, заливають бульйоном, доводять до кипіння. *Втрати маси під час варіння становлять 38–40 %.*

Подають з гарніром (картопляне пюре або варена картопля, зелений горошок). Шинку поливають соусом сметанним з хріном або білим з щавлем або з вином.

Ростбіф. Підготовлені шматки м'яса яловичини (вирізка, товстий і тонкий краї) посипають сіллю і перцем, смажать за загальними правилами смаження м'яса великими шматками.

Залежно від замовлення гостя виріб можна просмажити до трьох ступенів готовності: з кров'ю (м'ясо смажать на сильному вогні до утворення на поверхні м'яса рум'яної кірочки, при проколюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік); напівпросмажений (всередині до центру м'ясо має блідо-рожевий колір, при проколюванні виділяється сік коричнево-сіруватого кольору); просмажений до повної готовності (всередині м'ясо сірого кольору, при проколюванні виділяється прозорий безбарвний сік). *Втрати маси* – 35 %.

Готовий ростбіф охолоджують, нарізують упоперек волокон тонкими шматочками по 1–2 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають. Перед подаванням на тарілку кладуть 1–2 шматочки м'яса, поливають м'ясним соком, поряд кладуть гарнір – картоплю варену, або смажену, або складний. Додатково подають струганий хрін (15–20 г).

Полядвиця. Підготовлені шматки м'яса яловичини (вирізка, товстий і тонкий краї) збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, посипають сіллю і перцем. Далі готують і подають так само, як м'ясо смажене великими шматками.

М'ясо смажене, шпиговане часником і цибулею. Тазостегнову частину свинини або баранини (без кісток) шпигують часником і цибулею, кладуть у посуд, який не окислюється, збризкують оцтом, додають лавровий лист, перець чорний горошком, суху м'яту перцеву й залишають у холодному місці на 6–8 год для маринування. Мариноване м'ясо солять, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі. Потім його охолоджують, нарізують упоперек волокон по 2–3 шматочки на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають. *Втрати маси* – 37 %. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть 1–2 шматочки м'яса, поливають м'ясним соком, поряд – гарнір – картоплю варену або смажену, капусту тушковану, розсипчасту гречану кашу, варені бобові, або складний гарнір.

Грудинка, фарширована кашею, або рисом і печінкою, або м'ясом з рисом. У грудинки *баранини, козлятини* від пахвини прорізують плівки між зовнішнім шаром м'якоті і м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилася «кишеня». З внутрішнього боку грудинки надрізують плівки вздовж ребер. Утворений отвір заповнюють начинкою, розріз закріпляють шпажкою або зашивають. Зафаршировану грудинку посипають сіллю, перцем і смажать у жаровій шафі до готовності (більше як 1 год). *Втрати маси* – 20 %. З готової грудинки виймають реберні кістки, нарізують по одному шматочку на порцію упоперек волокон і поливають м'ясним соком. *Подають* без гарніру.

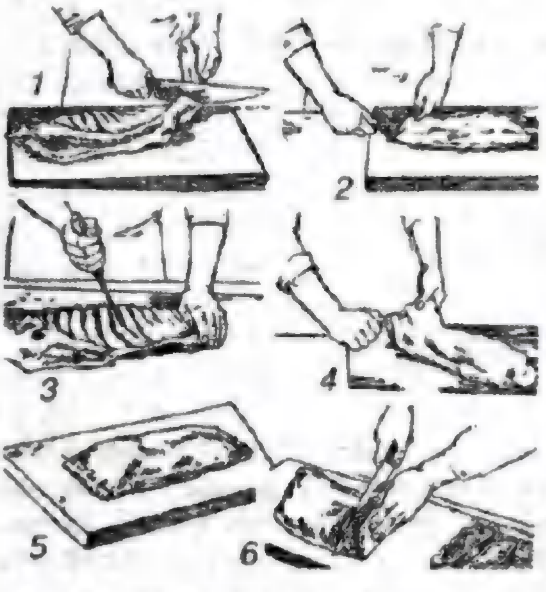


Рис. 2. Фарширування грудинки: 1 – зачищання і жилкування; 2 – прорізування «кишені»; 3 – надрізування плівки вздовж ребер; 4 – заколювання отвору шпажкою; 5 – грудинка фарширована, підготовлена для смаження; 6 – порціонування готової грудинки

Для начинки з каші – розсипчасту гречану або рисову кашу з'єднують з пасерованою ріпчастою цибулею з жиром, вареними подрібненими яйцями, сіллю, перцем чорним меленим, зеленню петрушки або кропу і добре перемішують. *Для начинки з рису і печінки* – розсипчасту рисову кашу з'єднують з пасерованою цибулею з жиром, подрібненою на м'ясорубці смаженою печінкою, посіченими вареними яйцями, сіллю, перцем чорним меленим, подрібненою зеленню петрушки або кропу і добре перемішують. *Для начинки з м'яса і рису* – розсипчасту рисову кашу з'єднують з подрібненим на м'ясорубці сирим м'ясом, пасерованою ріпчастою цибулею, сіллю, перцем чорним меленим і добре перемішують.

Порося смажене. Підготовленій тушці поросяти масою до 4 кг надають плоскої форми, посипають сіллю зовні і всередині. Ніс, вуха і хвостик прикривають

тістом або фольгою. Тушки масою більше як 4 кг розрубують вздовж навпіл, а ті, що важать більше як 6 кг, – на 4–6 частин. Підготовлені тушки кладуть на розігрітий з жиром лист спинкою вверх, а частини – шкірою вверх, проколюють шкіру в декількох місцях, поверхню змащують сметаною і смажать в жаровій шафі при температурі 250–275 °C, потім доводять до готовності при температурі 165–170 °C. У процесі смаження порося не перевертають, а тільки змащують жиром, щоб кірочка була хрумка. Термін смаження 50–60 хв (залежно від маси тушок). *Втрати маси поросяти* – 30 %.

Перед подаванням у готового поросяти відрізують голову, розрубують навпіл і кожну половину розрубують упоперек на порційні шматочки. Подають з гречаною кашею з маслом або гречаною кашею, заправленою маслом, вареними посіченими яйцями і пасерованою цибулею, або смаженою картоплею, або складним гарніром. М'ясо поливають м'ясним соком і жиром, що виділився під час смаження. Для бенкетного подавання порося не розрубують. На блюдо кладуть кашу, на неї – порося, поливають жиром, прикрашають хріном і зеленню. Окремо подають сметанний соус з хріном.

Вимоги до якості страв з м'яса вареного і смаженого великими шматками. Варені продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня не завітрена. Колір м'яса – від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса, коріння, цибулі і спецій.

М'ясо, смажене великим шматком має на поверхні рівномірно підсмажену кірочку. Колір кірочки м'яса свинини – золотисто-коричневий; яловичини – коричневий. Смак – в міру солоний або малосолоний у потовщеній частині, запах – приємний, властивий смаженому м'ясу. Яловичина може бути добре-, слабко- або середньопросмаженою, а свинина – повністю просмаженою. Під час порціонування м'ясо нарізують упоперек волокон тонbackendькими шматочками. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса – від червоного до рожевого, у середньопросмаженого – від рожевого до сірого, у повністю просмаженого – від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньопросмаженого м'яса соковитіша. Зовнішній шар злегка хрусткий. М'ясо, нарізане упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня не завітрена, полите м'ясним соком, гарнір викладений акуратно збоку. *Грудинка фарширована смажена* має правильну форму, на поверхні рівномірно обсмажену кірочку, на розрізі – м'ясо сірого кольору, начинки з гречаної каші – від світло- до темно-коричневого, рисової – від білого до кремового, начинка розташована рівномірно. Консистенція – м'яка, соковита. Смак в міру солоний. Запах – смаженого м'яса з ароматом інгредієнтів начинки. Зовнішній шар злегка хрумкий. *Порося смажене* – зберігає форму, не потріскане, на поверхні хрумка рум'яна кірочка. Смак – в міру солоний. Аромат – властивий смаженому м'ясу. На розрізі – м'ясо світло-сірого кольору. Консистенція – м'яка, соковита.

Зберігають нарізане варене м'ясо у невеликій кількості бульйону, смажене – у м'ясному соку в посуді із закритою кришкою 3 год гарячими при температурі 60–65 °C. Для тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не довше як 48 год. *Перед подаванням* розігрівають.

§ 2. Страви з м'яса, смаженого порційними і дрібними шматочками

Біфштекс з яйцем або з цибулею. Готують так само, як біфштекс натуральний. *Перед подаванням* на тарілку кладуть м'ясо, яке поливають м'ясним соком, на нього – яєчню натуральну (з одного яйця) або цибулю, смажену у фритюрі. Гарнір такий само, як для біфштексу натурального.

Філе з соусом. Готують так само, як філе натуральне. *Перед подаванням* на тарілку кладуть грінку, на неї – скибочку прогрітого копчено-вареного окорока або вареного язика і смажене філе, поливають соусом з вином. *Для приготування грінок* батон пшеничного хліба без скоринки нарізують скибочками завтовшки 0,5 см і обсмажують в маслі вершковому. На гарнір використовують картоплю смажену із вареної, картоплю смажена із сирої, картоплю смажена у фритюрі, крокети картопляні або складний гарнір.

Філе з грибами і соусом. Готують так само, як філе натуральне. *Перед подаванням* на тарілку кладуть грінку, на неї – скибочку прогрітого копчено-вареного окорока або вареного язика і смажене філе, зверху – варені гриби, нарізані скибочками і поливають соусом з вином. Гарнір такий само, як для філе натурального. Грінки готують так само, як для філе з соусом.

Філе з помідорами і соусом. Готують так само, як філе натуральне. *Перед подаванням* на тарілку кладуть грінку, змащену паштетом із печінки, на неї – філе, поливають соусом з вином, зверху кладуть половинки підсмажених помідорів без шкірочки. Гарнір такий само, як для філе натурального. Грінки готують так само, як для філе з соусом.

Антрекот з яйцем або з цибулею. Готують так само, як антрекот натуральний. *Перед подаванням* на тарілку кладуть м'ясо, яке поливають м'ясним соком, на нього – яєчню натуральну (з одного яйця) або цибулю, смажену у фритюрі. Гарнір такий само, як для антрекоту натурального.

Ескалоп з соусом. Готують так само, як ескалоп натуральний. *Перед подаванням* на тарілку кладуть грінку, на неї – ескалоп, зверху на який викладають половинки підсмажених помідорів без шкірочки, підсмажені нирки і варені гриби, нарізані скибочками, поливають соусом (з вином або томатним), до якого додають дрібно посічений часник. Гарнір такий само, як для ескалопу натурального. Грінки готують так само, як для філе з соусом.

Стейк з яловичини із зеленим маслом. З головки вирізки яловичини нарізують порційні шматочки під кутом 90° упоперек волокон масою 159 г (по 1 шматочку на порцію), завтовшки 3 см, не відбивають і не панірують. Підготовлений напівфабрикат смажать 7–10 хв на відкритому вогні, або в гриль-апараті, або на сковороді з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Стейк має бути напівпросмаженим, м'ясо – соковите. *Маса смаженого стейка – 100 г. Подають* із шматочком зеленого масла, яке кладуть зверху на м'ясо. Окремо подають гарнір із свіжих овочів, консервованої кукурудзи, зеленого горошку.

- П а м' я т а й т е: поверхня м' яса, призначеного для стейка має бути сухою.
- Н е п е р е с м а ж у й т е с т е й к: він втратить сік і не буде соковитим.

Баранина з цибулею. М'якоть *корейки або тазостегнової частини* баранини нарізують порційними шматочками завтовшки 1–1,5 см, солять, посипають перцем і смажать до готовності. Наприкінці смаження додають нарізану кільцями цибулю. *Подають* баранину із смаженою цибулею, вареною квасолею, смаженою або вареною картоплею.

Вимоги до якості м'ясних страв, смажених натуральними порційними шматочками. Порційні шматочки не паніровані, однакової товщини, правильної форми і відповідають назві виробу, обсмажені з обох боків до утворення добре підсмаженої рум'яної кірочки. Яловичина і баранина можуть бути добре-, слабко- або середньопросмаженими, а свинина – повністю просмаженою. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса – від червоного до рожевого, у середньопросмаженого – від рожевого до сірого, у повністю просмаженого – від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньопросмаженого м'яса більш соковита, інші вироби можуть бути менш соковитим. Смак у міру соло-

ний. Запах властивий смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Натуральні порційні шматочки м'яса треба смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

Биточки по-вінницьки. М'якоть корейки свинини без реберних кісток нарізують упоперек волокон порційними шматочками завтовшки 1 см, відбивають до 0,5 см, солять, посипають перцем чорним меленим, кладуть начинку з пасерованої цибулі й варених грибів, загортають у вигляді биточків (круглої форми), змочують у яйцях, смажать основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі. *Втрати маси* – 30 %. *Подають* биточки із складним гарніром, поливають розтопленим маслом вершковим або маргарином столовим. *Маса смажених биточків – 105 г.*

М'ясо хрустке. М'якоть корейки або тазостегнової частини свинини нарізують упоперек волокон на порційні шматочки по 2 шт. на порцію завтовшки 1,5–2 см, відбивають до товщини 1 см, солять, перчать, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. *Маса смаженого м'яса – 100 г. Втрати маси* – 31 %. Смажене м'ясо подають на грінках, для приготування яких батон пшеничного хліба без скоринки нарізують скибочками завтовшки 0,5 см, змочують у льєзоні, обкачують у тертому твердому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків на маслі вершковому. *Перед подаванням* на тарілку кладуть 2 грінки, на них – смажене м'ясо. М'ясо поливають розтопленим вершковим маслом або маргарином столовим. Подають із складним гарніром.

Котлета Марічка. З тазостегнової частини свинини нарізують порційні шматочки 1,5 см завтовшки, відбивають, посипають сіллю і перцем. Посередині кладуть начинку з вареного чорносливу і масла вершкового, загортають її, надаючи виробу яйцеподібної форми, змочують у льєзоні, панірують у білій паніровці й смажать у жирі. Маса смаженої котлети 140 г. Подають із складним гарніром. Котлету поливають маслом вершковим або маргарином столовим.

Котлети, фаршировані печінкою. З тазостегнової частини свинини нарізують упоперек волокон порційні шматочки. Сало шпик нарізують тонкими пластинками. М'ясо і сало відбивають. На шматочки м'яса кладуть сало шпик, солять, зверху кладуть начинку, загортають у вигляді циліндра, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, знову змочують у яйцях і панірують у білій паніровці. *Для начинки* оброблену печінку смажать, охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варені посічені яйця, сіль, перець, змішують. *Маса напівфабрикату 170 г.* Підготовлені котлети смажать у жирі. Доводять до готовності в жаровій шафі. *Втрати маси* – 9 %. *Маса смажених котлет – 155 г. Подають* котлети із складним гарніром, поливають їх вершковим маслом або маргарином столовим.

Грудинка баранча або теляча смажена у фритюрі. Баранячу або телячу грудинку варять до готовності, видаляють ребра, кладуть під тягар і витримують на холоді 1,5–2 год, щоб надати м'ясу щільнішої консистенції. Потім нарізують на порційні шматочки, посипають сіллю і перцем, панірують в борошні, змочують в льєзоні, панірують в сухарях і смажать у фритюрі. *Подають* з гарніром: каші розсипчасті, рис припущений, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена основним способом і у фритюрі, овочі, припущені з жиром.

Вимоги до якості м'ясних страв, смажених запанірованими порційними шматочками. Паніровані смажені вироби мають відповідну форму, яка зберігається, з рівними неприпіднятими краями, поверхня рівна, з хрусткою кірочкою. Колір на розрізі – від сірого до коричневого. Смак і запах властиві м'ясу, смаженому в сухарях, який поєднується з ароматом відповідних інгредієнтів. Допускається присмак жирів, які використовувалися для смаження. Консис-

тенція виробів пружна, м'ясо м'яке, соковите. Паніровані порційні вироби треба смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

Шашлик з молодої баранини з м'ятою. М'ясо нарізують на кубики. Нанизують на рожен разом з листками м'яти. Готують суміш для поливання шашлика. Для цього йогурт, потовчений часник, соус Вустершир з'єднують, додають сіль, перець чорний мелений, перемішують. Половину суміші виливають на шашлик перед смаженням. Смажать шашлик над розжареним вугіллям періодично покручуючи рожен і поливаючи шашлик рештою суміші. *Подають* так само, як шашлик по-кавказьки.

Вимоги до якості м'ясних страв, смажених дрібними шматочками. *Шашлики* – шматочки м'яса мають засмажену кірочку. Смак і запах – властивий м'ясу, смаженому над вугіллям або в гриль-апараті, смак гострий, з ароматом прянощів, приправ. Колір коричневий. Консистенція соковита, м'яка. Дрібні шматочки м'яса слід смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

§ 3. Страви з тушкованого м'яса

Яловичина тушкована у сметані. Великі шматки яловичини (1–1,5 кг) натирають частиною солі, обсмажують з усіх боків до рум'яної кірочки, кладуть у сотейник або каструлю, додають бульйон (воду), нарізані моркву, петрушку, пастернак, цибулю і тушкують. Наприкінці тушкування додають сіль, що залишилась (до смаку), спеції, заливають сметаною і доводять до готовності. М'ясо охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2–3 шт. на порцію, кладуть у сотейник і заливають сметанним соусом, приготовленим з протертих через сито овочів з рідиною, в якій тушкувалося м'ясо. *Маса тушкованого м'яса – 75 г. Подають* з соусом і складним гарніром.

Завиванець з яловичини або телятини. Підготовлений виріб спочатку обсмажують, а потім тушкують у бульйові до готовності. Перед закінченням тушкування додають подрібнений часник. Завиванець охолоджують, знімають шпагат, нарізують на порції, заливають підливою, що утворилася у процесі тушкування, доводять до кипіння. *Маса готового завиванця – 75 г. Перед подаванням* на тарілку кладуть шматочок завиванця, разом з підливою, поряд – гарнір. На гарнір використовують картоплю варену, тушковану, смажену, складний гарнір.

Крученики апетитні. Свинину (окіст) нарізують порційними шматочками завтовшки 1 см, відбивають до товщини 0,5 см, посипають сіллю, перцем чорним меленим, тертим часником. На середину відбитих шматочків кладуть начинку, загортають у вигляді ковбасок завдовжки 9–10 см, перев'язують ниткою, панірують у борошні. *Для начинки:* сало шпик та огірки солоні або консервовані без шкірочки нарізують дрібними кубиками і перемішують. *Маса напівфабрикату 145 г.* Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом до утворення золотистої кірочки. Крученики складають у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані соломкою пасеровані моркву та цибулю ріпчасту. Перед закінченням тушкування додають сметану, томатну пасту, лавровий лист. Готові крученики посипають товченим часником. *Маса тушкованих кручеників – 100 г. Перед подаванням* з кручеників знімають нитки. *Подають* із гарніром (картопля варена або смажена, картопляне пюре, складний гарнір) і підливою, у якій вони тушкувалися.

Яловичина тушкована з чорносливом. М'ясо, нарізане плоскими шматочками (1–2 шт. на порцію), посипають сіллю і перцем, обсмажують, додають нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують на слабкому вогні 1 год. Потім кладуть промитий чорнослив

і тушкують ще 20 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додають сіль, перець чорний горошком і лавровий лист. *Подають* тушковане м'ясо з гарніром (картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена з вареної, картопля смажена з сирої, овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, гарбуз, кабачки, баклажани смажені, макаронні вироби варені) і поливають підливою, в якій тушкувалося. М'ясо можна тушкувати разом з чорносливом і картоплею у горщиках.

Шпундра (свиняча грудинка, тушкована в буряковому квасі). Свинячу грудинку нарізують плоскими шматочками (2 шт. на порцію), панірують у борошні, обсмажують у жирі разом з подрібненою цибулею, яку додають наприкінці смаження, кладуть у порційний горщик, додають нашатковані буряки, перемішують, заливають буряковим квасом, солять і тушкують до готовності. *Подають* в горщику. *Маса тушкованого м'яса – 100 г.*

Верещака (свинина, тушкована з буряковим квасом). Свинячу грудинку або лопаткову частину, нарізану порційними шматочками, обсмажують у смальці до утворення рум'яної кірочки. Наприкінці смаження додають дрібно нарізану цибулю. Обсмажене м'ясо перекладають разом із соком і цибулею у сотейник або каструлю, додають перець чорний горошком, сіль, заливають буряковим квасом і тушкують до напівготовності, потім додають тертий черствий житній хліб і доводять до готовності. *Подають* з картопляним пюре або комбінованим гарніром. М'ясо поливають підливою, що утворилася під час тушкування. *Маса тушкованого м'яса – 85 г.*

Свинина з домашньою локшиною. Шийну або лопаткову частину, грудинку, тазостегнову частину свинини нарізують порційними шматочками (по 2–3 шт. на порцію), солять і обсмажують разом з шаткованою ріпчастою цибулею, заливають водою або бульйоном і тушкують майже до готовності. Домашню локшину варять до напівготовності і додають до м'яса за 10–15 хв до кінця тушкування, злегка перемішують і тушкують на слабкому вогні до готовності. В кінці тушкування додають перець чорний горошком, лавровий лист. *Перед подаванням* готову страву порціонують.

Печеня по-кримськи. Баранину (грудинку) нарубують по 2 шматочки на порцію, обсмажують, заливають сметанно-томатним соусом і тушкують 8–10 хв. У підготовлені горщики кладуть яблука, нарізані часточками, два шматочки м'яса, смажену картоплю, заливають соусом, у якому тушкувалося м'ясо, додають промиті родзинки, доводять до смаку, вливають вино червоне (портвейн) і тушкують у жаровій шафі 8–10 хв. Подають в горщику.

Вимоги щодо якості страв з тушкованого м'яса. М'ясо тушковане і вироби з начинкою залиті підливою, зберігають форму. Овочі і м'ясо, тушковані разом, нарізані відповідною формою, яка зберігається. Колір овочів від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом тих продуктів і спецій, які використані для їхнього приготування, смак в міру солоний, гострий, консистенція м'яка, соковита. Соус – однорідний, червонуватого кольору. Тушковані страви зберігають не довше як 2 год.

§ 4. Страви із січеного натурального м'яса

Биточки театральні. Яловичину (бічну або зовнішню частину задньої ноги) двічі подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з малими отворами, додають воду, сіль, перець і добре вимішують, вибивають. Підготовлену масу порціонують, надають форми кружалець завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, формують у вигляді биточків, змочують у льєзоні та обкачують у черствому пшеничному хлібі, нарізаному дрібними кубиками. *Маса напівфабрикату 140 г.* Підготовлені биточки смажать у фритюрі, доводять до готовності у жа-

ровій шафі. *Маса готових биточків – 125 г.* Подають з комбінованим гарніром і соусом грибним. *Технологія приготування начинки:* рулет копчено-варений або варений, нарізують дрібними кубиками, додають дрібно посічені й пасеровані разом з цибулею варені сушені гриби, заправляють густим молочним соусом.

Биточки старовинні. М'ясо яловичини, сало шпик, цибулю ріпчасту пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, сіль, перемішують і вибивають. Масу порціонують по 115 г, надають форми кружалець завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку (масою по 42 г), краї з'єднують, обкачують у борошні, формують у вигляді биточків. *Маса напівфабрикату 165 г. Технологія приготування начинки:* варену квашену або нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту з'єднують з нашаткованою соломкою пасерованою ріпчастою цибулею і обсмаженими вареними грибами, нарізаними скибочками, солять і тушкують до готовності. Напівфабрикати смажать основним способом. Смажені биточки укладають в сотейник, заливають сметанним соусом і тушкують 10–15 хв. *Маса готових биточків 140 г. Перед подаванням* у тарілку кладуть биточки, поливають соусом, в якому вони тушкувалися. Гарнір – картопля варена або картопляне пюре, пюре з моркви, варені овочі.

Мазурки по-волинськи. М'ясо яловичини разом із жиром-сирцем пропускають двічі через м'ясорубку, додають воду, сирі яйця, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують і вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують ковбаски (2 шт. на порцію), панірують у борошні. *Маса напівфабрикату 115 г.* Підготовлені напівфабрикати обкачують у борошні, потім обсмажують з обох боків. Обсмажені мазурки перекладають у порційну сковороду, заливають соусом грибним зі сметаною і тушкують 8–10 хв. *Маса готових мазурків – 90 г. Подають* мазурки по-волинськи разом із соусом. Комбінований гарнір подають окремо.

Вимоги до якості страв із січеної маси. Страви із січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Колір на розрізі світло- або темно-сірий. Консистенція соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків. Смак у міру солоний, із запахом спецій, соусу, з яким їх тушкували. Страви смажать перед подаванням, допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

§ 5. Технологічний процес відокремлення філе з птиці, дичини

Щоб приготувати напівфабрикати, тушку птиці або дичини розбирають. Для цього оброблену тушку кладуть на обробну дошку спинкою внизу, ніжками до

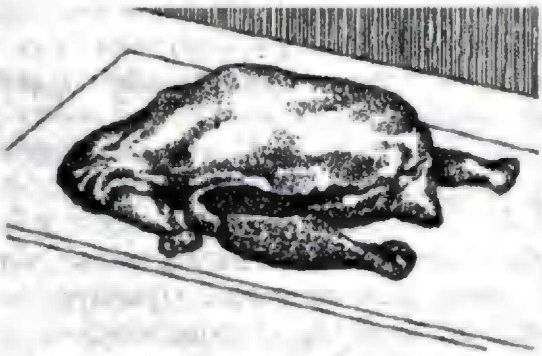


Рис. 3. Тушка птиці з надрізаною шкіркою у пахвинах і розгорнутими окісточками

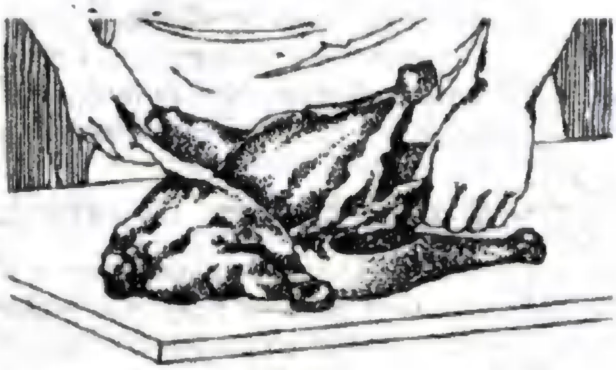


Рис. 4. Знімання шкірки з філейної частини

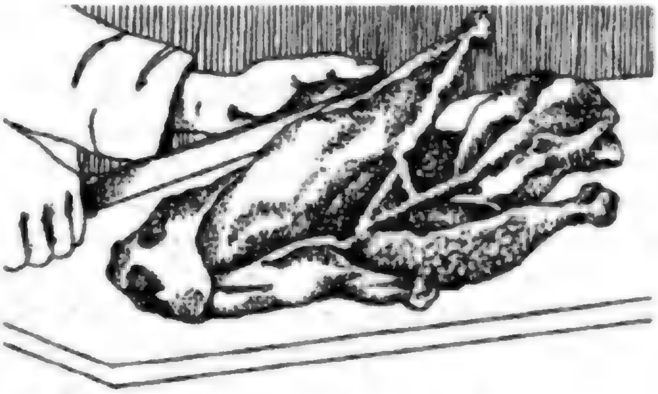


Рис. 5. Зрізування філе з грудної кістки

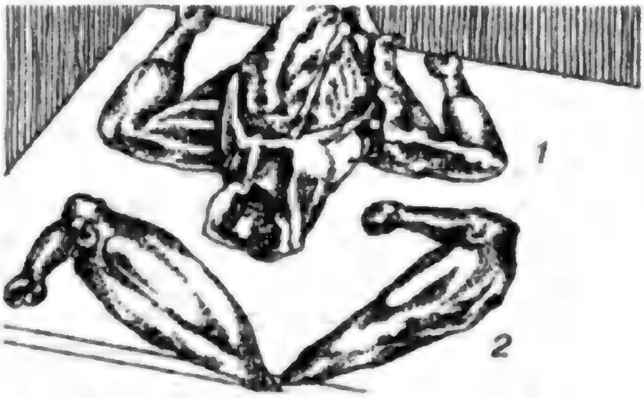


Рис. 6. Зняте філе: 1 – велике ; 2 – мале

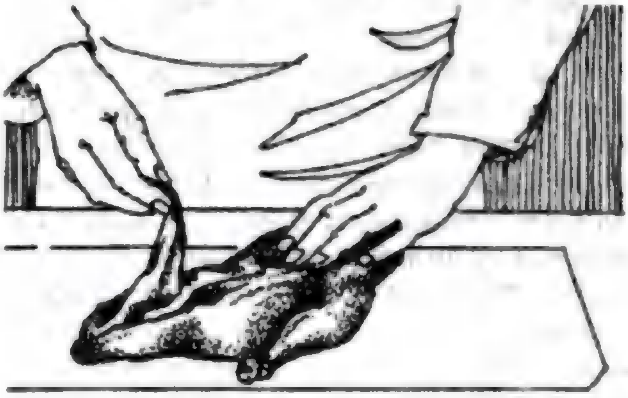


Рис. 7. Відокремлення малого філе від великого

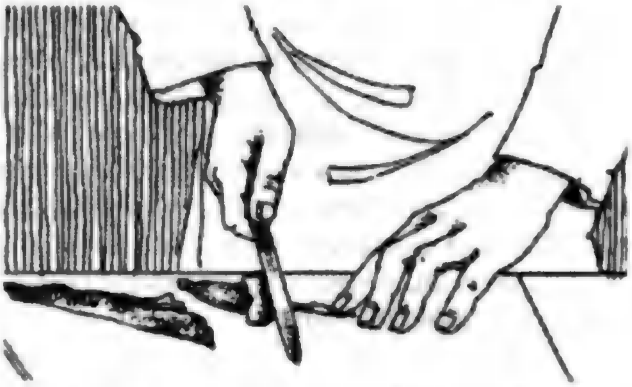


Рис. 8. Видалення сухожилок з малого філе

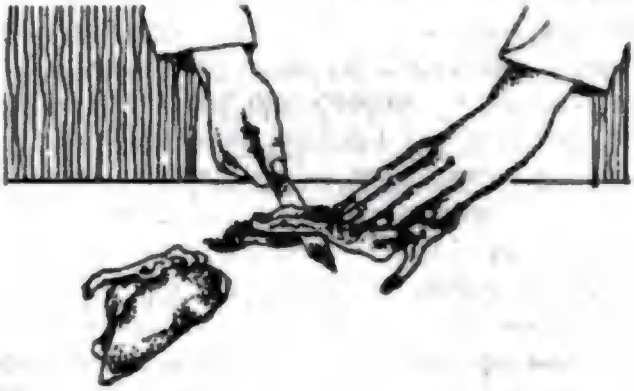


Рис. 9. Зрізування зовнішньої плівки з великого філе

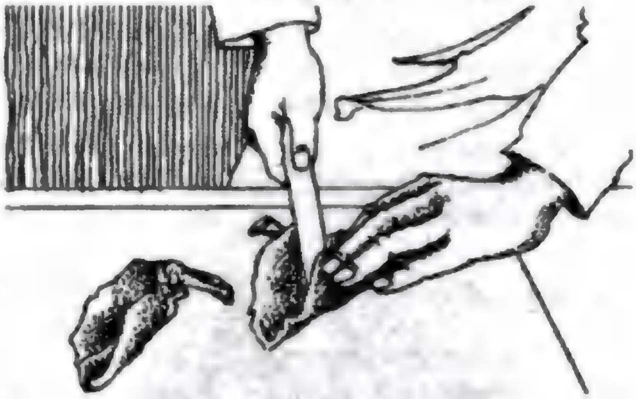


Рис. 10. Підрізування великого філе і його розкривання

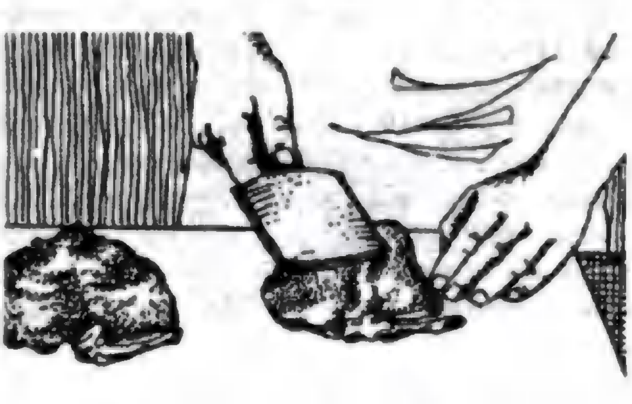


Рис. 11. Відбивання великого філе

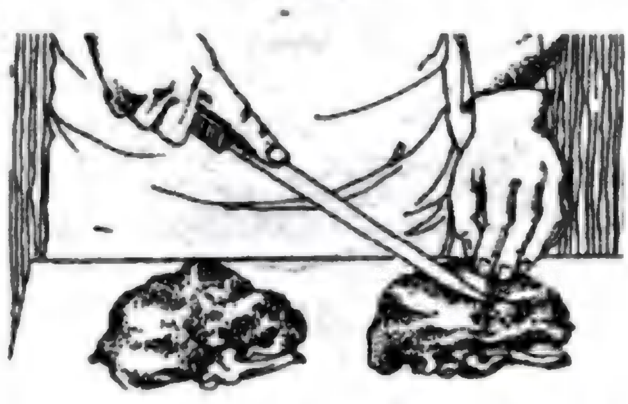


Рис. 12. Підрізування сухожилок великого філе

себе. Середнім або малим ножем кухарської трійки надрізують шкірку і м'якоть у пахвинах, відтягують ніжки, кладуть їх на обробну дошку і, починаючи з грудної кістки, в напрямку до голови знімають шкірку з філейної частини. Тушку повертають філейною частиною до себе і гострим ножем надрізують м'якоть, починаючи з грудної кістки, перерубують кісточку-вилку, перерізують сухожилки, які з'єднують плечову кісточку з каркасом, зрізують сухожилки і м'якоть з плечової кісточки, відрубують частину кісточки, залишаючи 3–4 см, і знімають філе. Потім так само підрізують м'якоть з другого боку грудної кістки і зрізують друге філе. Філе складається з двох частин: великої (зовнішньої) і малої (внутрішньої). Спочатку відокремлюють мале філе, видаляють з нього сухожилки і відбивають. З великого філе виймають кісточку-вилку, зачищають крильцеву кісточку, зрізуючи з неї м'ясо, сухожилки, відрубують потовщену частину. Філе змочують у холодній воді, кладуть на дошку внутрішнім боком вверх і тонким гострим ножем зрізують зовнішню плівку. З обох кінців потовщеної частини роблять поздовжні надрізи і розкривають філе. Щоб відокремити стегенця, тушку кладуть кілем вверх, стегенця відгинають доти, доки стегнові суглоби не вийдуть з суглобових ямок. Потім тушку перевертають кілем вниз, куприком до себе і, спрямовуючи ніж на себе, зверху вниз відокремлюють ліве стегенце. Повертають тушку кілем від себе і відокремлюють праве стегенце. Після відокремлення стегенець і попереково-крижової частини зі спинно-лопаткової відокремлюють грудну частину (з тушок качок) по лінії з'єднання грудної кістки з ребрами.

§ 6. Страви з філе птиці, дичини та кроля

Котлети натуральні з філе птиці, дичини або кроля смажені. Велике розкрите філе злегка відбивають і підрізують сухожилки в двох-трьох місцях, щоб під час теплової обробки вироби не деформувалися. На середину підготовленого філе кладуть злегка відбите мале філе, солять, накривають розгорнутою частиною великого філе і формують у вигляді валика. М'якоть окороків кроля зачищають і формують у вигляді валика. Підготовлені напівфабрикати смажать на маслі вершковому. *Маса смаженої котлети – 75 або 50 г. Перед подаванням* на тарілку кладуть грінку, зверху на неї – смажене філе, яке поливають вершковим маслом, поряд – гарнір (картопля смажена у фритюрі, нарізана брусочками, або шпалками або соломкою, часточками, стружкою, або складний гарнір).



Рис. 13. Котлета панірована з філе птиці

Котлети паніровані з філе птиці або дичини смажені. Напівфабрикат готують так само, як **котлету натуральну**, потім змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці, кладуть на розігріту з вершковим маслом сковороду і смажать до утворення рум'яної кірочки з обох боків. *Маса смаженого філе –100 або 75 г.* Подають так само, як котлету натуральну.

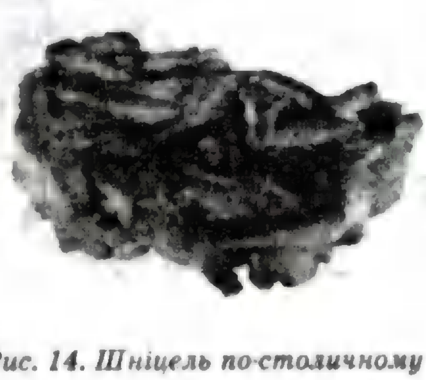


Рис. 14. Шніцель по-столичному

Шніцель з птиці, дичини або кроля (по-столичному). Зачищене і розкрите велике філе птиці або дичини (без кісточки), м'якоть задніх ніжок або спинної частини кроля злегка відбивають, солять, змочують у льєзоні і обкачують

у пшеничному хлібі без скоринки, нарізаному соломкою. *Маса напівфабрикату з птиці – 148 г, з кроля – 153 г.* Підготовлений напівфабрикат смажать 12–15 хв на вершковому маслі і зразу подають. *Маса смаженого шніцеля – 130 г. Перед подаванням* на шніцель кладуть шматочок вершкового масла (10 г). Додатково можна покласти консервовані фрукти (50 г). Поряд з виробом кладуть гарнір у випечених кошичках з тіста. На гарнір подають картоплю смажену у фритюрі, горошок зелений варений, складний гарнір.

Котлети по-київськи. Велике зачищене і розкрите філе з кісточкою і мале філе курки злегка відбивають, підрізують сухожилки, на розрізи кладуть відби-

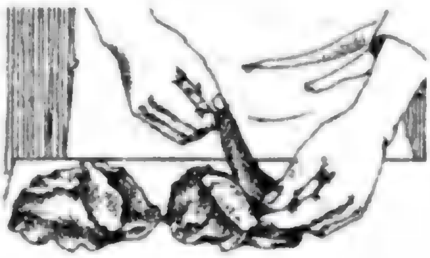


Рис. 15. Накривання масла малим відбитим філе.

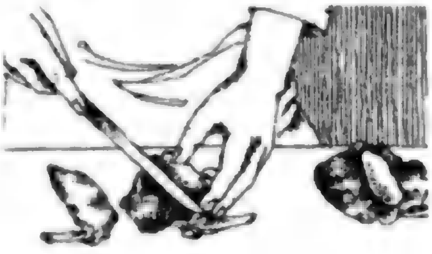


Рис. 16. Формування котлет.

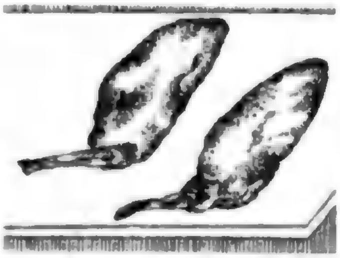


Рис. 17. Сформовані котлети по-київськи

ті шматочки м'якоті, зрізані з малого філе, або обрізки від великого філе, солять (якщо маса філе більша норми, з великого філе зрізують частину м'якоті). На середину підготовленого філе з кісточкою кладуть охолоджене вершкове масло (сформоване у вигляді валика), зверху закривають підготовленим малим філе. Краї великого філе загортають так, щоб м'ясо рівномірно накривало масло. Виробу надають форми валика, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці, знову змочують в льєзоні і панірують у білій паніровці. Напівфабрикати зберігають у холодильній шафі до смаження, щоб масло не розм'якло. Маса напівфабрикату з кісточкою 152 г (*в т. ч. маса кісточки – 7 г*). Підготовлений і охолоджений напівфабрикат смажать у фритюрі 5–7 хв до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі 2–3 хв. *Маса смаженої котлети – 128 г (в т. ч. маса кісточки – 7 г).*

Перед подаванням котлету кладуть на грінку з пшеничного хліба, поливають її вершковим маслом, на кісточку надягають папільйотку, поряд – складний гарнір з 3–4 видів овочів: вареного зеленого горошку, картоплі, смаженої у фритюрі, нарізаної соломкою, вареної цвітної капусти.

Котлети з філе птиці, дичини або кроля фаршировані соусом молочним з грибами. На середину великого підготовленого філе птиці або м'якоті задніх ніжок кроля кладуть начинку з густого молочного соусу, змішаного з дрібно посіченими вареними грибами (білими або печерицями), краї філе птиці або м'якоті кроля загортають, надаючи виробу грушоподібної форми, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (двічі). *Маса напівфабрикату з птиці з кісточкою 158 г (маса кісточки 7 г); з м'якоті кроля – 148 г.* Підготовлений напівфабрикат смажать у фритюрі 5–7 хв, потім доводять до готовності у жаровій шафі. *Маса смаженого виробу з курей –140 г (в т. ч. маса кісточки – 7 г); з кроля – 130 г. Подають так само, як котлету натуральну.*



Рис. 18. Філе фаршироване

Для фарширування можна використати й інші начинки: з паштету печінки, заправленого вином; із зеленого масла, з'єднаного з підсмаженими і подрібненими горіхами і вареними нарізаними грибами; з перцю солодкого нарізаного довгими брусочкам і твердого сиру; з лосося або сьомги.

Котлета натуральна з філе птиці або дичини під соусом паровим з грибами (припущена). Напівфабрикат готують так само, як котлету натуральну. Підготовлені котлети кладуть в сотейник з розтопленим вершковим масло, додають сіль, лимонну кислоту, заливають наполовину бульйоном і відваром з грибів, припускають 12–15 хв у закритому посуді. *Перед подаванням* припущену котлету кладуть на грінку з пшеничного хліба, зверху на неї – нарізані скибочками варені гриби або припущені печериці і поливають соусом паровим або білим з яйцем (соус готують на бульйоні, який дістають після припускання котлет), на кісточку надягають папільйотку. На гарнір подають рис варений або припущений, картоплю варену, овочі варені або складний гарнір. *Маса припущеної котлети – 100 або 75 г.*

Дичина смажена. Заправлені тушки дичини натирають сіллю і смажать так само, як і курку. Малу дичину (перепілку, дупеля, бекаса) смажать у сотейнику. Перед смаженням їх обгортають тонким шаром шпику і перев'язують шпагатом. Після утворення коричневої кірочки сотейник закривають кришкою і на слабкому вогні доводять до готовності. Тушки дичини використовують для подавання цілими або розрубують навпіл. *Перед подаванням* на тарілку кладуть шматочок дичини або цілу тушку, поливають вершковим маслом чи м'ясним соком, поряд – картоплю фрі або смажену. Окремо можна подати салат з червоно- або білоголової капусти, мариновані фрукти або ягоди.

Кріль, смажений у фритюрі. Вареного кроля розрубують на порційні шматочки, обкачують у борошні, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і виймають шумівкою. *Маса смаженого кроля – 100 г. Перед подаванням* на тарілку кладуть смажений шматочок кроля і поливають вершковим маслом, поряд – гарнір (картопля смажена у фритюрі, або складний).

Вимоги до якості страв з птиці, дичини, кроля. Вироби правильної форми, яка зберігається. На поверхні смажених виробів світло-золотиста, рівномірно підсмажена кірочка. Колір на розрізі від світло-сірого до кремово-сірого. Смак і запах, властивий смаженій птиці (дичині) або кролю, з ароматом і присмаком начинки. Масло всередині котлет розтале, але не витікає. Консистенція м'яка, соковита, кірочка хрустка. Вироби смажать безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість. Припущені вироби без підсмаженої кірочки, зберігають відповідну форму. Смак злегка кислуватий з ароматом масла вершкового. Консистенція м'яка, соковита.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як готують і подають різновиди біфштексу?
2. Чим відрізняється страва Філе з соусом від Ескалопу з соусом?
3. Як готують і подають страву Грудинка, фарширована кашею або рисом і печінкою або м'ясом з рисом?
4. В чому особливість приготування страв Шпундра і Верещака?
5. Чим відрізняється страва Биточки театральні від Биточків старовинних?
6. Яку начинку використовують для страв Биточки по-вінницьки, а яку для Крученників апетитних?
7. Який соус використовують для запікання Мазурків по-волинськи? Як готують цей соус?

8. Як готують і подають страву Грудинка бараняча або теляча смажена у фритюрі?
9. Як відокремлюють філе з птиці?
10. Як готують і подають страву Котлета по-київськи?

РОЗДІЛ 7

ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

§ 1. Бутерброди

Закусочні бутерброди (канапе) – це маленькі фігурні бутерброди, для приготування яких використовують фігурно нарізані (у вигляді зірочок, кружалець, ромбиків, трикутників, прямокутників) скибочки пшеничного хліба без скоринки, а для деяких видів (з кількою, оселедцем, шинкою тощо) використовують житній хліб і також випечені крутони з листкового тіста, печиво «Крекер» та декілька видів різних рибних, м'ясних продуктів, твердих сирів тощо. З рибних продуктів можна використовувати зернисту, паюсну і кетову ікру, баликові вироби, рибу солону, гарячого і холодного копчення. З м'ясних продуктів – шинку, різні ковбаси, варені і смажені м'ясні продукти, різні вироби з м'яса. Для канапе слід підбирати продукти так, щоб вони поєднувалися за кольором і смаком. Солоні рибні продукти добре поєднуються з яйцем; м'ясні – з негострими сирами (російський, голландський тощо). Сири можна використовувати і як основний продукт. *Для оформлення* канапе використовують вершкове масло, масляні суміші, майонез, варені яйця, лимон, свіжі і мариновані огірки, солодкий червоний перець, зелень. Масло вершкове розм'якшують і збивають. Фігурно нарізаний хліб підсушують в тостері або жаровій шафі, змащують вершковим маслом, викладають у вигляді малюнка тонко нарізані продукти. Пастоподібні продукти (паштети, січений оселедець, масляні суміші, вершкове масло) наносять на канапки з кондитерського мішка з фігурними насадками. Такі бутерброди обов'язково подають із фігурною маленькою шпажкою, за допомогою якої їх їдять.

Канапе з сиром і шинкою. На скибочку підсушеного і змащеного маслом хліба укладають тоненькі шматочки сиру і шинки, між ними розміщують дрібно посічені яйця і зелень. Оформляють маслом.

Канапе з паштетом із печінки. Смужки підсушеного хліба змащують вершковим маслом, потім із корнетика випускають паштет. Оформляють перцем, посіченими яйцями і зеленню.

Канапе з ікрою і рибними гастрономічними виробами. На скибочку підсушеного і змащеного маслом хліба укладають тоненькі шматочки рибних продуктів (копчені або солоні осетрові і лососеві), зверху викладають ікру кетову або паюсну. Можна викласти смужки з 2-х видів риб, а посередині між ними – ікру. Оформляють лимоном або свіжим огірком і зеленою цибулею.

Канапе з оселедцем або кількою. На скибочку підсушеного житнього хліба викладають кружальце яйця, на нього – кружальце свіжого огірка, а зверху – чисте філе оселедця або кільки у вигляді кільця, середину оформляють нашинкованою цибулею (ріпчастою або зеленою). Такі бутерброди обов'язково подають із фігурною маленькою шпажкою, за допомогою якої їх їдять.

Закуска на шпажці з сиру, ковбаси або шинки, перцю солодкого, маслин або оливок. Твердий сир нарізують середніми кубиками, перець солодкий (чер-

воний і жовтий без шкірочки) – квадратиками, ковбасу напівкопчену – тоненькими скибочками і скручують в трубочки. Підготовлені продукти нанизують на шпажку і прикрашають кучерявою петрушкою. Нанизану на шпажку закуску можна подавати на стіл на блюді або ввіткнувши кінець шпажки у яблуко, товстий шматочок сиру, хліба, булочки. Такі закуски їдять руками.

Вимоги до якості бутербродів. Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак. У бутербродах продукти акуратно нарізані і викладені на скибочку хліба. Бутерброди оформлені продуктами, передбаченими рецептурою. Смак і запах – властивий використаним продуктам. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, у вазах з пласкими краями або на мілких столових, закусочних тарілках, які накривають паперовими серветками. Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

§ 2. Салати-коктейлі

Салати-коктейлі – це суміш різних готових для споживання, продуктів: томатів, огірків, солодкого перцю, цвітної капусти, шпинату, сиру, птиці, крабів, креветок, омарів, печінки тріски тощо, які поєднуються за смаком і кольором, заправлені соусом, сметаною, заправками, спеціями, прянощами, зеленню. Продукти для салатів-коктейлів нарізують дрібними кубиками, тоненькими скибочками, кружальцями, соломкою. Їх викладають у скляний посуд для подавання шарами і не перемішують. Оздоблюють зеленню, плодами і ягодами. *Подають* салати-коктейлі у скляному посуді різної форми (креманки, фужери, вазочки, конічні склянки), який ставлять на пиріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою. На тарілку праворуч кладуть чайну, або десертну, або спеціальну ложку з довгою ручкою. *Вихід салату-коктейлю на одну порцію – 75, 100 г.*

Салат-коктейль овочевий. Моркву, буряки, картоплю і свіжі огірки нарізують соломкою. Овочі змішують, заправляють майонезом, викладають у креманку або фужер, прикрашають «ромашкою» з яйця і зеленню.

Салат-коктейль з овочів і фруктів. Оброблені моркву, селеру, свіжі огірки та яблука нарізують тонкою соломкою, помідори (без шкірочки)– часточками. Сливи миють і видаляють кісточки. Підготовлені продукти викладають у фужер або вазочку шарами, заправляють лимонним соком і сметаною, змішаною з цукровою пудрою.

Салат-коктейль рибний. Варені філе риби і гриби, солоні або мариновані огірки (без шкірочки і насіння) нарізують дрібними кубиками. В скляний фужер кладуть листя зеленого салату так, щоб їх краї злегка виступали над стінками фужера, на них викладають шарами нарізані рибу, гриби, огірки. Оздоблюють солодким перцем, зеленню, цілими вареними печерицями або їх шапочками. Край фужера прикрашають кружальцями лимона. Для цього лимон миють, карбують, нарізують на кружальця, роблять розріз з одного боку по радіусу і цим розрізом укладають його на край фужера.

Салат-коктейль грибний. Варені печериці, ріпчасту цибулю дрібно січуть, змішують і додають лимонний сік. Качанний салат шаткують соломкою, петрушку (зелень) – подрібнюють. У келих кладуть нарізаний соломкою качанний салат, на нього – печериці з цибулею, заливають сумішшю сметани і майонезу, посипають подрібненою зеленню, оформляють смужками перцю і зеленню петрушки.

Салат-коктейль креветочний. М'ясо креветок дрібно нарізують, варену картоплю й обчищені солоні огірки нарізують дрібними кубиками, варену моркву – соломкою, томати – кружальцями.

Підготовлені продукти викладають у фужер шарами, заправляють збитою сметаною або фруктовим майонезом.

Салат-коктейль з крабами або раками. Варені моркву і яйця; свіжі огірки чи томати нарізують дрібними кубиками. У скляну вазочку (креманку або фужер) кладуть підготовлені продукти гіркою, заливають майонезом, зверху – консервовані краби. Перед подаванням оформляють маслинами чи оливками, зеленню. Аналогічно готують салат-коктейль з вареними раками.

Салат-коктейль з язика і маринованого перцю. Варений язик і маринований червоний перець нарізують соломкою, викладають у вазочку, додають зелений консервований горошок і заправляють соусом майонез та вершками. Зверху посипають подрібненим кропом.

Салат-коктейль Імбирний. Варене філе курки, свіжі яблука нарізують дрібними кубиками, ананаси й апельсини – шматочками. У келих або фужер викладають шарами нарізане філе курки і плоди. Заливають соусом, який готують із тих самих плодів, розтертих із горіхами і заправленими мускатним горіхом й імбиром. Прикрашають кружальцем карбованого лимона.

Вимоги до якості салатів-коктейлів. Продукти для салатів-коктейлів нарізані дрібно, тоненько: скибочками, соломкою, кружальцями, кубиками. Форма нарізування зберігається. Продукти викладені у скляний посуд для подавання шарами, дотримуючись кольорової гами і не перемішані. Прошарки змащені заправкою, яка передбачена рецептурою. Оздоблені зеленню, плодами та ягодами, горіхами, шоколадом, кокосовою стружкою, а також тими продуктами, які входять до складу салату-коктейлю. Колір, смак і запах приємний, властивий продуктам, які є в салаті.

§ 3. Холодні закуски з риби, рибної гастрономії та нерибних продуктів моря

Для холодних закусок використовують свіжу рибу, рибну гастрономію та нерибні продукти моря. Свіжу рибу для закусок розбирають, фарширують, припускають, варять і смажать так, як і для других гарячих страв. Смажать рибу тільки на олії, інші жири при охолодженні застигають, закуска стає несмачною.

Ікра зерниста, кетова або паюсна. Зернисту осетрову, лососеву ікру подають в ікорницях, кошичках з варених яєць або волованах. *Ікорницю* заповнюють битим льодом, на нього кладуть скляну розетку з ікрою. При відпуску ікру нічим не прикрашають, можна подати окремо масло, скибочку лимона. *З круто зварених яєць* вирізують кошички, в які кладуть ікру, прикрашають квіточкою з масла, гілочками зелені. Відпускають на ікорній тарілці.

Ікру паюсну викладають тонким шаром на мармурову дошку, розрізають на порції у вигляді квадратів або ромбів. Оформляють квіточкою з масла і скибочками лимона. Відпускають в ікорній тарілці.

Риба холодного копчення (порціями). Підготовлену рибу нарізують тоненькими скибочками (2–3 шт. на порцію), кладуть на блюдо або тарілку. Закуску прикрашають часточкою лимона і зеленню.

Риба гарячого копчення (порціями). Рибу нарізують на порційні шматочки без шкіри, кісток і хрящів. Подають з гарніром із свіжих огірків, томатів, зеленого салату або із складним гарніром з варених овочів. Майонез чи хрін подають окремо.

Асорті рибне. До складу асорті слід включати не менше трьох-чотирьох видів рибних продуктів: варену або смажену рибу, баликові вироби, малосолону

рибу (сьомгу, лососину, кету), ікру (паюсну, зернисту, кетову), сардини, шпроти, кільку, рибу в томаті тощо. Не рекомендується використовувати продукти однакового кольору. Нарізані тоненькими шматочками продукти викладають на овальне або кругле блюдо. Ікру можна покласти в маленькі кошички, випечені з шарового тіста. Навколо або збоку асорті кладуть овочевий гарнір: нарізані свіжі огірки і томати, моркву, солодкий перець, рибне желе, зелений горошок, маслини. Гарнір не повинен закривати основний продукт. Страву прикрашають скибочкою лимона, зеленим салатом, зеленню петрушки.

Риба заливна з овочами. Варять рибне желе. Рибу з кістковим скелетом розбирають на чисте філе, нарізують на однакові за формою порційні шматочки (ромба або прямокутника) і припускають. Рибу осетрових порід варять пластами зі шкірою і хрящами, які зачищають після варіння. Зварену рибу охолоджують і нарізують на порційні шматочки у вигляді ромба або прямокутника. У лотки наливають желе шаром 0,5 см, дають йому застигнути, на нього викладають підготовлені шматочки риби на відстані 3–4 см один від одного і бортів. Кожний шматочок риби прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огірками, лимоном. Овочі закріплюють на поверхні риби тоненьким шаром напівзастиглого желе і дають йому застигнути. Після цього наливають желе шаром 0,5 см над рибою й охолоджують (спочатку при кімнатній температурі, а потім у холодильній шафі при температурі 4–8 °С). Застиглі шматочки риби вирізують ножем з гофрованим лезом, кладуть на блюдо овальної форми. Можна подавати без гарніру або з гарніром, який розміщують поряд із рибою. Для гарніру використовують зелений салат, корнішони, мариновані або солоні огірки, стручковий перець. Окремо подають соус з хріну з оцтом або майонез.

Для обслуговування бенкетів заливну рибу готують у формах. Для цього у форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім кладуть овочі для оформлення, на них – шматочки риби, повністю заливають форму желе й охолоджують. Перед подаванням форми із заливною рибою опускають на 3–5 с у гарячу воду, потім форму витирають, накривають блюдом і перевертають догори дном та злегка струшують і викладають на блюдо.

Риба фарширована заливна. Під час масового приготування рибу фарширують у вигляді батона, загортають у марлю, змащену олією, перев'язують шпагатом і варять з додаванням цибулі, ароматичних корінців, спецій. Рибу охолоджують в бульйоні. Після охолодження з риби знімають шпагат і марлю. Рибу нарізують на кружальця. Фаршировані шматочки викладають у лоток на тоненький шар желе, кожен шматочок прикрашають овочами, зеленню, лимоном, змоченими у незастиглому желе, заливають желе і охолоджують.

Для бенкетів щуку або судака фарширують у цілому вигляді, загортають у марлю, перев'язують шпагатом, кладуть на решітку рибного казана на черевце. Заливають холодним бульйоном, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль, припускають при закритій кришці і слабкому кипінні протягом 30–50 хв. За 5–10 хв до готовності додають перець і лавровий лист. Готову рибу охолоджують, знімають марлю, витягують нитки, нарізують на шматочки. Викладають на овальне блюдо з підлитим желе у вигляді цілої тушки, вставляють «очі» з маслин. Прикрашають овочами, лимоном, маслинами, зеленню, змоченими у незастиглому желе, охолоджують. Поверхню охолодженої риби покривають сіткою з рибного желе за допомогою кондитерського мішка з тонкою насадкою. Гарнірують свіжими огірками, помідорами, зеленню. Окремо подають соус хрін.

Кальмари під маринадом. Філе розроблених кальмарів заливають киплячою підсоленою водою (2 л води і 20–40 г солі на 1 кг кальмарів) і варять 5 хв з мо-

менту закипання води. Варити кальмари більше ніж 5 хв не рекомендується, оскільки м'ясо стає жорстким. Перед відпусканням варених кальмарів нарізують соломкою, викладають в тарілку, заливають соусом маринадом овочевим, прикрашають зеленню. Можна подавати кальмари з гірчичною заправкою, додавати їх в салати, вінегрети або використовувати для заливного.

Заливне з зеленим горошком і креветками. Желе охолоджують, наливають тонким шаром у формочку і дають йому захолонути. Варену моркву нарізують фігурно за допомогою виїмок, в середину вставляють зварену печерицю, кладуть в центрі форми. Зверху розташовують прошарок зеленого горошку, і варені суцвіття цвітної капусти, заливають прошарком захололого желе і дають йому повністю захолонути. Кладуть шар креветок і горошку, ще раз заливають желе і ставлять заливне в холодильник. Перед відпусканням формочку опускають в гарячу воду, поверхню форми витирають, перевертають і викладають желе на блюдо.

Устриці. Це делікатесна закуска. Устриці багаті на жири, вітаміни В і С, мінеральні солі. Їх можна зберігати живими до 15 днів за температури до 10 °С. Перед подаванням на стіл за 5–10 хв раковини їх обливають холодною водою, відкривають раковину з потовщеного боку, залишивши устрицю на дні раковини. Далі раковини опускають в холодну підсолену воду з льодом. На блюдо кладуть шматочки наколеного льоду, на нього раковини і скибочки лимона. До устриць можна подати скибочку житнього хліба, намащеного маслом, сир, оцет, чорний перець. Устриці слід ковтати не жуючи, до них подають сухе біле вино або напівсухе шампанське.

Омари або лангусти з соусом. Розморожені шийки лангустів або омарів кладуть в киплячу підсолену воду, додають перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг шийок лангустів або омарів беруть 2 л води, 100 г солі) і варять протягом 15–20 хв. Готові лангусти спливають на поверхню. Обробляти шийки краще гарячими. Подають їх під майонезом. При бенкетному подаванні панцер звареного омара кладуть на блюдо, на нього – шийку, нарізану скибочками, а розколоті клешні з м'якоттю подають поруч. Прикрашають зеленню петрушки, окремо подають майонез.

Для відділення м'якоті від панцера слід зробити розріз ножицями вздовж посередині панцера або зрізати боковий край панцера шийки лангуста. Перед відпусканням м'якоть шийки лангуста проварюють в бульйоні.

Раки в пиві або хлібному квасі варені. Використовують тільки живі раки з твердим панцером, різних розмірів. Перед варінням їх миють у холодній воді. У пиво або квас додають сіль і доводять до кипіння. Потім кладуть підготовлені раки і варять 12–15 хв. Зварені раки залишають у відварі на 10–15 хв, щоб вони набули приємного аромату. *Перед подаванням* варені раки викладають на блюдо або закусочну тарілку.

Вимоги до якості рибних холодних закусок. Смак і запах закусок приємний, властивий ікрі або рибі. Для рибних холодних страв і закусок із рибної гастрономії скибочки риби акуратно нарізані (без шкіри і кісток); колір, смак і запах відповідає виду риби; для заливної риби желе пружне, прозоре, смак концентрованого рибного бульйону з ароматом спецій, шар його не більше як 0,5–0,7 см. Колір світло-сірий. Фаршировані заливні вироби відповідають назві, начинка міститься всередині виробів. Смак і запах властивий рибі і желе або рибі, начинці і желе. Консистенція риби щільна, желе ніжне. Закуски з нерибних продуктів моря мають смак і запах тих продуктів, які використані для їхнього приготування.

Рибу заливну зберігають при температурі 4–6 °С до 12 год, фаршировану – до 48 год, рибні холодні страви з гарнірами – не довше як 30 хв.

§ 4. Холодні закуски з м'яса і м'ясних продуктів

Завиванець з чорносливом. Свинячу грудинку без реберних кісток відбивають, надаючи форму прямокутника, посипають сіллю, перцем і натирають часником. Зверху кладуть шар подрібненого на м'ясорубці чорносливу без кісточок, посипають сухим желатином, загортають у вигляді рулету, обгортають марлею, перев'язують шпагатом, варять у бульйоні, кладуть під гніт, охолоджують. З рулету знімають шпагат і марлю, нарізують на шматочки. Використовують як самостійну закуску або включають до м'ясного асорті.

Рулет зі свинини з морквою. Пласт свинини (грудна частина) злегка відбивають, солять, посипають перцем чорним меленим, натирають подрібненим часником, посипають сухим желатином. Оброблену сиру моркву нарізують кубиками й укладають шаром на підготовлений пласт свинини. Скручують рулетом, загортають у марлю, перев'язують шпагатом, кладуть у підсолену воду або бульйон із цибулею, морквою і коренем петрушки і варять до готовності. Після варіння кладуть під гніт і охолоджують. Далі підготовляють до подавання і подають так само, як Завиванець з чорносливом.

Завиванець курячий з фруктами. З обробленої тушки курки знімають шкіру з м'якоттю. М'якоть відбивають, посипають сіллю, перцем, викладають нарізані часточками консервовані груші, яблука, набухлий подрібнений чорнослив (без кісточок), загортають у вигляді рулету, обгортають марлею, перев'язують шпагатом і варять у курячому бульйоні 1–1,5 год. Готовий завиванець кладуть під гніт, охолоджують. Потім знімають шпагат і марлю, нарізують на шматочки. *Подають* як самостійну закуску або включають до м'ясного асорті.

Курка фарширована (галантин). З обробленої тушки птиці обережно знімають шкіру. Для цього надрізують її вздовж спинки і знімають, залишаючи шар м'якоті до 1 см. Шкіру наповнюють начинкою, зашивають розріз, надають виробу форми цілої тушки, загортають у марлю, перев'язують шпагатом і 1–1,5 год варять у курячому бульйоні при слабкому кипінні, потім у цьому самому бульйоні курку охолоджують, виймають, кладуть під легкий прес і ставлять у холодильник для надання форми. *Технологія приготування начинки:* з кісток знімають м'якоть, додають до неї м'якоть телятини або нежирної свинини і пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою 2–3 рази, потім протирають. Масу добре перемішують і в декілька прийомів поступово додають сирі яйця і молоко, вибивають. До маси додають нарізані дрібними кубиками шпик, обчищені фісташки або зелений горошок, сіль, перець, мускатний горіх (порошок) і все ретельно перемішують. *Перед подаванням* з фаршированої курки знімають шпагат, марлю і нитки, нарізують на порційні шматочки, викладають їх на закусочну тарілку або кругле блюдо. На гарнір подають варену цвітну капусту, зелений горошок, стручки квасолі, свіжі або солоні огірки, помідори, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрашають листками салату або зеленню петрушки. Окремо подають соус майонез з корнішонами.

У разі бенкетного подавання на блюдо кладуть грінку з пшеничного хліба, на неї – цілу тушку. Зверху тушку прикрашають сіткою із світлого желе, навколо викладають гарнір: січене желе, свіжі огірки, помідори, зелений горошок. Прикрашають зеленню петрушки, салату. На ніжки надівають папільйотки з розетками.

Порося фаршироване. Порося обробляють, видаляють кістки через розріз у черевці. Розріз частково зашивають, залишивши отвір для наповнення начинкою. Після наповнення начинкою його зашивають повністю. Підготовлене порося загортають у марлю, перев'язують шпагатом і 1,5–2 год варять разом з видаленими кістками при слабкому кипінні. Сіль кладуть у кінці варіння. Готове порося охолоджують у бульйоні, кладуть під легкий прес і ставлять у холодильник для надання форми. *Перед подаванням* знімають шпагат, марлю і нитки,

нарізують на порційні шматочки, викладають їх на закусочну тарілку або кругле блюдо. На гарнір подають варену цвітну капусту, зелений горошок, стручки квасолі, свіжі або солоні огірки, помідори, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрашають листками салату або зеленню петрушки. Окремо подають соус майонез з корнішонами.

Технологія приготування начинки: з кісток знімають м'якоть, додають до неї м'якоть телятини або нежирної свинини і пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою 2–3 рази, потім протирають. Масу добре перемішують і в декілька прийомів, поступово додають сирі яйця і молоко, вибивають. До маси додають нарізані дрібними кубиками шпик, обчищені фісташки або зелений горошок, сіль, перець, мускатний горіх (порошок) і все ретельно перемішують.

М'ясо, або язик, або порося заливні. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв, обчищають, охолоджують, а потім нарізують навскіс, починаючи з потовщеного кінця, тоді шматочки будуть ширші. Варене м'ясо чи смажену телятину нарізують порційними шматочками. Варене порося розрубують на порції. Готують м'ясне желе. У лоток наливають желе шаром завтовшки 0,5 см, дають йому застигнути, кладуть підготовлені шматочки м'ясного продукту. Кожний шматочок оздоблюють зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжими огірками, калиною. Потім обережно заливають охолодженим м'ясним желе і дають йому застигнути. Після цього заливають рештою желе так, щоб шар його над продуктами становив 0,5 см, і ставлять у холодильну шафу. Перед подаванням нарізують ножем з гофрованим лезом. Можна подавати з гарніром. На гарнір подають свіжі або солоні огірки, томати, салат з червоноголової капусти, які поливають салатною заправою. Окремо – соус з хріну з оцтом.

Паштет з печінки (яловичої, свинячої, баранячої, телячої). Готують паштетну масу. Для цього сало шпик дрібно нарізують і злегка обсмажують, щоб витопився жир, додають дрібно нарізані моркву, цибулю ріпчасту, пасерують до розм'якшення, кладуть нарізану невеликими шматочками печінку, смажать до готовності. Печінку і овочі охолоджують, додають сіль, перець чорний мелений і двічі пропускають через м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами. До маси додають молоко або бульйон з курей, масло вершкове, добре прогрівають, перемішують, охолоджують і вибивають. Формують паштет у вигляді батона, бруска, їжачка або надають іншої форми, прикрашають вареним яйцем, вершковим маслом (за допомогою кондитерського мішка). Можна нанести сітку з охолодженого майонезу з додаванням м'ясного желе.

Рулет шинковий. Шинку і сир нарізують тонкими скибочками завтовшки 1–2 мм, укладають шарами на пергамент, загортають у вигляді рулету і ставлять у жарову шафу на 7–10 хв. Потім кладуть під прес. Перед подаванням рулет нарізують тонкими скибочками на порції і прикрашають зеленню.

Закуска з печінки. Варені печінку і яйця натирають на тертці з великими отворами або нарізують тонкою соломкою. Ріпчасту цибулю нарізують соломкою, пасерують. Усі продукти з'єднують, солять, посипають перцем, перемішують і заправляють майонезом. Закуску викладають гіркою і оформляють яйцем. Закуску можна готувати з додаванням твердого сиру, натертого на тертці з великими отворами.

Вимоги до якості закусок з м'яса. М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізують упоперек волокон широкими шматочками. Колір, смак і запах властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка. Курка і порося фаршироване має ніжну, м'яку консистенцію, колір – сірий, на розрізі проглядається начинка, смак і запах – приємний, в міру солоний, властивий м'ясу і начинці.

У заливних закусках желе пружне, прозоре, смак концентрованого бульйону з ароматом спецій, шар його не більше як 0,5–0,7 см. Консистенція м'ясних продуктів щільна, желе – ніжна. Колір продуктів світло-сірий. Паштет сіро-коричневий, різної форми, смак і запах властиві продуктам, що входять до рецептури, консистенція м'яка, еластична. Зберігають заливні закуски, при температурі не вище як 6 °С до 12 год, паштет з печінки – до 24 год. Ці закуски сезонні.

♦ **Пам'ятайте:** в теплу пору року, з травня місяця до вересня, виготовлення і реалізація холодців і паштетів забороняється.

§ 5. Гарячі закуски

Риба, запечена в кокільницях. Для приготування закуски використовують осетр, судак, палтус. Філе сирої риби нарізують скибочками і припускають у рідкому паровому соусі, додаючи вершкове масло або маргарин, печериці чи відвар з них. Підготовлену рибу перекладають гіркою у змащені олією кокільниці, оформляють вареними печерицями, раковими шийками або крабами, заливають молочним соусом середньої густини, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають до утворення рум'яної кірочки. Подають у кокільницях на закусочних тарілках, покритих вирізаними паперовими серветками.

Закуска Україна (запечена в кокотниці). Варені кури розбирають на м'якоть без шкіри та кісток і нарізують дрібними скибочками. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маргарині, додають варені нарізані дрібними скибочками гриби, підготовлене куряче м'ясо, пасероване борошно, розведене водою, сметану, заправляють сіллю, перцем за смаком і тушкують протягом 7–10 хв. Закуску розкладають у кокотниці, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі 2–3 хв. Подають у кокотниці, яку ставлять на закусочну тарілку з вирізаною паперовою серветкою. На ручки кокотниці надягають папільйотку.

Креветки запечені під сметанним або молочним соусом. На порційну сковороду, змащену жиром, укладають половину вареної картоплі, нарізаної скибочками, на неї – варену м'якоть креветок або креветки-консерви, навколо укладають решту картоплі, заливають молочним, або сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі протягом 5 хв.

Ковбаса домашня. М'ясо свинини і половину норми сала нарізують дрібними шматочками, а решту пропускають через м'ясорубку з решіткою з великими отворами. У фарш кладуть розтертий чи дрібно посічений або розтертий із сіллю часник, мелений чорний перець сіль, добре перемішують.

Пучки кишкових оболонок розв'язують, замочують у холодній воді, ретельно промивають, начиняють їх фаршем і ставлять у холодильну шафу або на лід на 5–6 год, щоб фарш дозрів. Після цього ковбасу перев'язують шпагатом, викладають на змащене жиром деко у формі кілець, роблять проколи в кількох місцях, щоб запобігти утворенню тріщин під час смаження. Смажать у жаровій шафі до готовності. Перед подаванням посипають цибулею фрі. Окремо подають соус з хріну.

Кров'янка галицька. Сало нарізують дрібними кубиками. Частину його (120 г) додають до начинки сирим, а на решті підсмажують подрібнену цибулю. Охолоджену розсипчасту гречану кашу змішують з кров'ю, підсмаженою цибулею, салом шпик, додають мелений перець, сіль. Цією начинкою наповнюють кишкову оболонку і обсмажують у жаровій шафі до готовності (можна

спочатку відварити). Перед подаванням на кров'янку кладуть підсмажене сало з цибулею.

◆ Кров'янка буде смачнішою, якщо у підготовлену кров з крупою додати зварені і подрібнені субпродукти (печінку, легені, серце, підгірля).

Кошички з начинкою з птиці або дичини. Готують прісне здобне або листкове тісто і начинку з птиці або дичини. Гофровані формочки для кошичків змащують маслом (2 г від норми), кладуть у них кружальця тіста завтовшки 2–3 мм, притискують їх до стінок і дна формочки, краї підрівнюють. Середину заповнюють начинкою з птиці або дичини, посипають тертим сиром, збризкують маслом (3 г від норми) і 20–25 хв запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки за температури 260–280 °С. Випечені кошички (по два на порцію) з начинкою виймають із формочки, кладуть на закусочну тарілку з паперовою серветкою. *Подають* гарячими. Окремо подають соус із вином.

Технологія приготування начинки: варене м'ясо курей або рябчика, куропатки 3–4 рази пропускають через м'ясорубку з решіткою з невеликими отворами. Потім до маси додають вершкове масло, курячий бульйон (10 % від маси начинки), жовтки сирих яєць, сіль, розтертий у порошок мускатний горіх, вино, добре збивають, додають збиті яєчні білки, обережно перемішують.

Язик тушкований в соусі. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв і обчищають. Язики нарізують упоперек волокон на шматочки (3–4 шт. на порцію), перекладають в посуд з товстим дном, додають пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, сметану і тушкують протягом 15–20 хв. Подають разом з соусом.

Вимоги до якості гарячих закусок. Гарячі закуски приготовлені згідно з рецептурою. Смак і запах властивий тим продуктам, з яких вони приготовлені, з ніжним присмаком і ароматом соусу. Консистенція соковита, м'яка. Запечені закуски мають рум'яну кірочку, смак гострий, з ароматом спецій і приправ.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які види продуктів використовують для бутербродів канапе?
2. Як готують і подають бутерброди канапе?
3. Як готують і подають закуски на шпажці?
4. Які відмінні особливості салатів-коктейлів? З яких продуктів їх готують?
5. Як готують і подають Рибу заливну з овочами?
6. Як готують і подають Завиванець курячий з фруктами?
7. Складіть технологічну схему приготування закуски Курка фарширована.
8. Як готують і подають м'ясо, або язик, або порося заливні?
9. Як готують і подають Кошички з начинкою з птиці або дичини?
10. Як готують і подають Кров'янку галицьку?
11. В чому особливість приготування і подавання Закуски Україна?

РОЗДІЛ 8

СОЛОДКІ СТРАВИ І НАПОЇ

§ 1. Десертні салати-коктейлі

Салат-коктейль фруктовий. Готують двома способами. *1-й спосіб.* Обчищені апельсини, яблука, груші нарізують тонкими скибочками і змішують. Кладуть у салатник гіркою, збризкують вином, поливають майонезом фруктовим. *2-й спосіб.* Обчищені яблука нарізують соломкою, збризкують соком лимона Родзинки перебирають, промивають, обшпарюють, охолоджують. Горіхи обчищають, подрібнюють, підсушують. Підготовлені продукти змішують, заправляють соком лимона з цукром, викладають у креманки, посипають горіхами, прикрашають лимоном.

Можна кожен вид продуктів викласти у скляний посуд шарами, прошарки заправити вином, майонезом фруктовим або соком лимона.

Салат-коктейль з черешень і вишень Черешні й вишні миють і видаляють кісточки. Вершки збивають з цукровою пудрою. В креманку викладають шарами вишні й черешні. Кожен прошарок збризкують ромом і змащують вершками. Зверху салат прикрашають збитими вершками, посипають горіхами. Можна прикрасити декоративними парасольками.

Салат-коктейль з груш і винограду. Груші обчищають від шкірочки, розрізають на чотири частини, видаляють серцевини. Підготовлені груші нарізують на тоненькі скибочки, збризкують соком лимона. Виноград відділяють від плодоніжок, миють, знімають шкірочку. Сметану збивають з цукровою пудрою, частину з'єднують з розтертими горіхами. У креманки або вазочки викладають груші й виноград шарами, прошарки заправляють сметаною з горіхами. Салат прикрашають збитою сметаною, посипають горіхами. Можна прикрасити декоративною парасолькою.

Салат-коктейль ягідний Ягоди перебирають, миють, обсушують, викладають шарами в креманку, посипають цукром і заправляють прошарки вершками.

Салат-коктейль «Медок». Консервовані ананаси і абрикоси, нарізані кубиками, вишні і ягоди викладають у скляний посуд шарами. Прошарки заправляють фруктовим сиропом, зверху – вершками, медом. Прикрашають кружальцями лимона.

Салат-коктейль турецький. Консервовані ананаси, апельсини, манго, ківі без шкірочки, нарізують дрібними кубиками. Родзинки обшпарюють, охолоджують, просушують. Інгредієнти викладають у скляний посуд шарами. Сік ананасовий з'єднують з апельсиновим і лимонним, додають мед, імбир, маслинову олію перемішують і заправляють прошарки салату.

Вимоги до якості десертних салатів-коктейлів. Продукти для салатів-коктейлів нарізані дрібно, тоненько: скибочками, соломкою, кружальцями, кубиками. Форма нарізування зберігається. Продукти викладені у скляний посуд для подавання шарами, дотримуючись кольорової гами і не перемішані. Прошарки змащені заправкою, яка передбачена рецептурою. Оздоблені черешнею, абрикосами, сливами, лимоном, збитою сметаною, подрібненими горіхами, шоколадом, кокосовою стружкою, а також тими продуктами, які входять до складу салату-коктейлю, можна – декоративними парасольками. Колір, смак і запах приємний, властивий продуктам, які є в салаті.

§ 2. Желе, муси, самбуки

Желе багатошарове готують з різних видів желе: ягідного, лимонного, кавового, молочного. У формочку, склянки або лоток наливають один шар желе,

охолоджують і тільки після цього наливають наступний. *Перед подаванням* формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, злегка струшують і кладуть у креманки чи вазочку, чи на дзеркало, поливають фруктово-ягідним сиропом. Окремо можна подати соус фруктовий або шоколадний.

Желе з сметани багатошарове. Сметану з'єднують із цукром, розмішуючи, нагрівають до температури 70–80 °С. Потім вводять желатин, замочений у молоці, і продовжують нагрівати до 90 °С. Утворену суміш розділяють на три частини. Одну забарвлюють плодово-ягідним соком, другу – какао-порошком, третю – морквяним соком. У такому порядку розливають у формочки й охолоджують. *Подають* так само, як описано вище.

Мозаїчне желе готують із застиглого багатошарового желе. Його нарізують довільної форми, змішують, викладають у форми, заливають безбарвним желе й охолоджують. *Подають* так само, як желе багатошарове.

Муси являють собою збите желе. Готують їх на желатині або з манною крупою. Підготовлену основу для мусу охолоджують до температури 30–40 °С і збивають до утворення стійкої пухкої маси. Потім швидко, щоб мус не застиг (при температурі 30–35 °С), його розливають у форми або лотки, охолоджують і *подають* так само, як і желе багатошарове.

Мус фруктовий або ягідний. Готують основу для мусу так само, як і для желе, охолоджують до температури 30–40 °С і збивають до утворення пухкої стійкої маси. Швидко розливають у форми або лотки, охолоджують, виймають з формочок, нарізують, викладають у креманки (вазочки, тарілки) і *подають* так само, як і желе.

Мус із ананаса. М'якоть ананаса подрібнюють на тертці, вливають вино портвейн, додають цукор, сік лимона і проварюють 2–3 хв, додають замочений розпущений желатин, перемішують до повного розчинення желатину. Далі готують і *подають* так само, як мус фруктовий або ягідний, прикрашають шматочками ананаса.

Мус кавовий. Каву розчиняють і змішують з цукром, згущеним молоком, жовтками сирих яєць. Масу заливають окропом, додають ванілін, замочений і розпущений желатин, розмішують і збивають в густу піну. Розливають у форми або креманки і охолоджують. *Перед подаванням* прикрашають збитими вершками.

Мус яблучний (на манній крупі). Яблука після видалення насіннєвих гнізд розрізують і варять. Відвар проціджують, яблука протирають, змішують з відваром, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння. Потім тоненькою цівкою вводять просіяну манну крупу і варять, помішуючи, 15–20 хв. Суміш охолоджують до температури 40 °С і збивають до утворення густої пінистої маси, яку розливають у форми й охолоджують. *Подають* у креманках чи вазочках, поливають журавлинним соком, плодовим або ягідним сиропом.

Журавлинник (на манній крупі). Журавлину перебирають, миють, протирають, відокремлюють сік. Вичавки заливають гарячою водою і проварюють 10–15 хв, проціджують, додають цукор і при помішуванні доводять до кипіння. Потім тонкою цівкою вводять манну крупу і варять 15–20 хв при помішуванні. Кашу охолоджують до температури 40 °С, додають журавлинний охолоджений сік і збивають на холоді до утворення пухкої пiноподібної маси. Викладають у вазочки або креманки, охолоджують. *Перед подаванням* поливають ягідним сиропом (20 г на порцію).

Самбуки – збиті желе в рецептуру входять яєчні білки. Їх готують із свіжих яблук, абрикосів чи кураги, свіжих ягід, моркви. Желе утворюється завдяки желатину і пектиновим речовинам, які є в яблуках і абрикосах. Підготовлену масу для самбуку охолоджують до температури 30–40 °С і збивають до утворен-

ня стійкої пухкої маси. Потім швидко, щоб самбук не застиг (при температурі 30–35 °C), його розливають у форми або лотки, охолоджують і *подають* так само, як і желе.

Самбук яблучний або сливовий. Яблука (без насіннєвого гнізда) або сливи (без кісточок) кладуть на лист, наливають невелику кількість води і запікають у жаровій шафі. Потім їх охолоджують і протирають. В утворене пюре додають цукор, яєчний білок і збивають на холоді до утворення пухкої маси. Розчинений желатин вливають тоненькою цівкою у збиту масу, безперервно і швидко помішуючи вінчиком, розливають у форми й охолоджують, *подають* так само, як і желе.

Самбук з малини. Малину протирають з цукром. Білки яєць збивають у пухку стійку піну, поступово додають протерті ягоди. Потім, обережно перемішуючи, вливають розпущений желатин. Масу розливають у форми, охолоджують. Можна *подати* самбук з малини з охолодженим молоком.

Самбук з моркви. Моркву подрібнюють на тертці і припускають з додаванням вершкового масла. З лимона за допомогою тертки знімають цедру. В припущену моркву додають цукор, цедру і сік лимона. Білки яєць збивають в стійку, пухку піну і додають в них поступово морквяне пюре. В кінці тоненькою цівкою, обережно помішуючи, вливають розпущений желатин. Розкладають самбук у форми, дають захолонути, *подають* так само, як і желе.

Вимоги до якості. *Желе* драглеподібної однорідної маси, добре виражені смак і запах тих продуктів, з яких його готують. У багатошаровому желе шари желе чітко виражені. У мозаїчному желе фрукти і желе нарізані акуратно, викладені у вигляді малюнка. Не допускається слабка або дуже густа консистенція, наявність грудочок; *муси* добре збиті і мають драглепористу, ніжну, ледь пружну консистенцію. Не допускається наявність грудочок, слабка збитість, у нижній частині виробу щільний шар, слабко виражені смак і запах; *самбуки* – однорідна, пухка, дрібнопориста маса з пружною консистенцією.

Смак желе, мусів і самбуків солодкий, для фруктово-ягідних – з кислуватим присмаком і запахом фруктів і ягід; для молочних – з присмаком молока; для кавових – з присмаком кави. Колір білий, жовтуватий або рожевий, залежно від використаних продуктів. Форма відповідає формочці, в якій їх готували.

§ 3. Креми, збиті вершки або сметана

Креми – це страви з утворенням желе, які готують із збитих вершків 35%-ної жирності або сметани і яєчно-молочної солодкої суміші. Продуктом, здатним утворювати желе, є желатин (20 г на 1 кг крему). Залежно від наповнювачів готують креми ванільний, шоколадний, кавовий, горіховий, ягідний або багатошаровий. *Подають* у креманках, на десертних тарілках, дзеркалах. Можна полити ягідним соусом (30 г на порцію).

Крем ванільний, шоколадний, кавовий. Готують двома способами:

1-й спосіб. Ванілін або какао-порошок, розтерте з цукровою пудрою, вводять у збиті вершки. Потім, безперервно помішуючи, додають тоненькою цівкою злегка застиглий розчинений желатин. Готовий крем швидко розливають у форми й охолоджують.

2-й спосіб. Для приготування яєчно-молочної суміші яйця розтирають з цукром, вливають тоненькою цівкою гаряче кип'ячене молоко і нагрівають до температури 70–80 °C. Потім, помішуючи суміш, вводять доведений до кипіння желатин. Для ванільного крему у проціджену яєчно-молочну суміш додають ванілін, для шоколадного – какао-порошок, розтерте з цукром. Для кавового крему суміш готують із додаванням кавового настою (50 г кави на 150 г окропу).

Вершки збивають на холоді збивальною машиною до утворення пухкої маси. У збиті вершки, безперервно помішуючи, вливають охолоджену до кімнатної температури яєчно-молочну суміш. Готовий крем швидко розливають у формочки й охолоджують. *Подають* у креманках або на десертних тарілках, дзеркалах, поливають ягідним соусом або кавовим (шоколадним) сиропом (30 г на порцію).

Крем київський. На молоці варять рідку манну кашу, додають цукор, ванілін і какао. Охолоджують, вводять частину збитих вершків. Масу розливають у форми й охолоджують.

Перед *подаванням* крем оформляють збитими з цукровою пудрою вершками.

Вершки або сметана збиті. Вершки або сметану охолоджують до температури 30 °С і збивають до утворення густої, стійкої, пухкої маси. Потім при помішуванні додають пудру цукрову. *Подають* у креманках. Зверху прикрашають тертим шоколадом, або варенням, апельсинами, мандаринами.

Вершки збиті з горіхами або шоколадні, або лимонні. У збиті вершки обережно вводять цукрову пудру, змішану з подрібненим посмаженим мигдалем, або з какао-порошком, або з цедрою лимонною.

Вимоги до якості. Крем має форму посуду в якому його охолоджували, густу пористу масу; вершки – густу, стійку, пухку масу. Колір і запах властивий продуктам, з яких приготовлені креми або вершки збиті.

§ 4. Гарячі солодкі страви

Ананаси в тісті смажені. Часточки свіжих або консервованих ананасів перед смаженням обсушують. Далі готують і *подають* так само, як Яблука в тісті смажені.

Персики в тісті смажені. Свіжі персики миють, занурюють на 1–2 с в окріп, знімають шкірочку, розділяють навпіл і видаляють кісточку. Далі готують і *подають* так само, як Яблука в тісті смажені.

Банани смажені в тісті. Банани обчищають від шкірочки і нарізують упоперек на циліндри заввишки 5 см. Далі готують і *подають* так само, як Яблука в тісті смажені.

Сливи (вишні) в тісті. Свіжі сливи (вишні) обробляють, роблять невеликий надріз, виймають кісточку, а замість неї вкладають по шматочку смаженого волоського горіха. Далі готують і *подають* так само, як Яблука в тісті смажені.

Яблука в «хустинці». Яблука миють, видаляють серцевину, обчищають шкірочку. *Замішують тісто*: просіяне борошно насипають на стіл гіркою, посередині роблять поглиблення, в яке кладуть вершкове масло, нарізане невеликими шматочками, додають вершки, цукрову пудру, жовтки яєць, вливають одну чайну ложку рому або коньяку. Тісто ставлять у холодне місце на 2–3 год. Тісто розкачують 3–5 мм завтовшки, нарізують на квадратики такого розміру, щоб у кожен можна було загорнути яблуко. На квадратики тіста кладуть підготовлені яблука, серцевину заповнюють густим варенням або ягодами з цукром. Краї защипують над яблуком, поверхню змащують яйцем і протягом 30 хв запікають у жаровій шафі. *Подають* так само, як Яблука в тісті смажені.

Пінники (Суфле) – випечені, пухкі солодкі страви, до яких входять збиті у густу піну білки сирих яєць, акуратно відокремлені від жовтків. Споживати їх слід гарячими, оскільки під час охолодження змінюється структура, вони осідають, погіршується смак і зовнішній вигляд.

Пінник горіховий. Білки сирих яєць охолоджують і збивають в густу піну. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, подрібнені і підсмажені з цукром горіхи, вливають гаряче молоко (температура 40–50 °С). Підготовлену суміш прогрівають на водяній бані (до температури 65–70 °С) до загусання при безперервному помішуванні. Гарячу суміш вливають у збиті білки тоненькою

цівкою, весь час помішуючи. Масу викладають у змащену вершковим маслом порційну сковорідку і випікають 12–15 хв у жаровій шафі при температурі 180–200 °С.

Готовий пінник *подають* гарячим у порційній сковорідці зразу після випікання, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо *подають* охолоджене кип'ячене молоко або вершки.

Пінник шоколадний. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, розтертий шоколад або какао-порошок, розводять гарячим молоком (температура 40–50 °С). Далі готують і *подають* так само, як пінник горіховий.

Пінник ванільний. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, ванілін, розводять гарячим молоком (температура 40–50 °С). Далі готують і *подають* так само, як пінник горіховий.

Пінник з абрикосів. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Абрикоси миють, заливають водою і варять до готовності, потім протирають через сито, змішують з цукром і лимонною кислотою, додають збиті білки. Обережно перемішують. Підготовлену масу викладають у змащену маслом форму, посипають зверху цукровою пудрою і 12–15 хв випікають у жаровій шафі. *Подають* так само, як пінник горіховий.

Пінник з малини або суниць. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Малину або суниці перебирають, промивають і протирають через сито. У протерті ягоди кладуть цукор, проварюють до загусання при помішуванні, потім вводять у збиті білки, обережно перемішують. Далі готують і *подають* так само, як пінник горіховий.

Пудинг сухарний. Жовтки сирих яєць розтирають з цукром, розводять холодним молоком. Цією сумішшю заливають подрібнені ванільні сухарі і залишають на 15 хв для набухання. Коли сухарі набухнуть, додають перебрані і промиті родзинки, цукати, а потім обережно вводять збиті в піну білки. Після цього масу перемішують, викладають у змащені маслом формочки і випікають у жаровій шафі.

Пудинг можна варити на парі. Для цього форми посипають цукром, викладають підготовлену масу на дві третини об'єму і варять.

Пудинг можна подавати гарячим і холодним. Під час подавання гарячим його поливають соусом абрикосовим. Холодний пудинг *подають* з молоком або киселем.

Десерт з гарбуза. Підготовлений гарбуз нарізують великими кубиками, припускають з молоком до готовності і протирають. До гарбузового пюре додають цукор, жовтки, підсмажені товчені волоські горіхи, частину вершкового масла і сухарів, корицю, перемішують, вводять збиті білки й обережно перемішують. Одержану масу викладають на лист, змащений маслом і посипаний сухарями, запікають.

Перед *подаванням* страву порціонують, посипають цукровою пудрою.

Чорнослив, фарширований сиром. Чорнослив промивають, заливають невеликою кількістю гарячої води і залишають для набухання у закритому посуді. Потім виймають кісточки.

Сир кисломолочний протирають, додають яйця, цукор і перемішують. Чорнослив фарширують начинкою з сиру, викладають на сковороду, поливають сметаною і 15 хв запікають. *Подають* із сметаною.

Грінки з плодами і ягодами. З батона білого хліба зрізують скоринку, нарізують його тонкими скибочками (4–6 мм), добре змочують у суміші з яєць, молока і цукру і обсмажують на маргарині з обох боків.

Перед подаванням на підсмажені скибочки хліба кладуть прогріті в сиропі консервовані плоди і ягоди і поливають соусом абрикосовим.

Вимоги до якості гарячих солодких страв. Для страв, смажених у тісті, смак фруктів або ягід кисло-солодкий, тіста – солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, всередині – відповідає кольору тих плодів і ягід, які використані для смаження. Консистенція плодів або ягід ніжна, кірочка хрустка.

Фаршировані запечені яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук і соусу, консистенція м'яка.

Бабки, пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин із рівномірною золотистою підсмаженою кірочкою, колір на розрізі світло-жовтий. Консистенція ніжна, пухка, однорідна, кірочка хрумка. Смак і запах властивий запеченій масі з певних інгредієнтів, смак солодкий, не допускається всередині липка консистенція, закал.

Яблука в «хустинці» – консистенція яблук м'яка, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук і варення або ягід. Тісто рум'яне, крихке.

Пінники – пухкі запечені солодкі вироби. На поверхні рум'яна кірочка. Зверху посипані цукровою пудрою. Смак і запах властивий запеченому виробу, відповідає певному виду продуктів, які входять до його складу.

Грінки з плодами і ягодами – скибочки батона, обсмажені до рум'яної кірочки, на їх поверхні – прогріті плоди і ягоди, политі соусом. Смак і запах – солодкий, аромат грінок і фруктів. Консистенція – злегка хрумка.

§ 5. Гарячі напої

Кава чорна з лимоном. Чайну ложку цукру розплавляють у турці до коричневого кольору. Вливають окріп, всипають щойно змелену каву, додають решту цукру і при малому нагріванні доводять до кипіння. *Перед подаванням* у підготовлену чашку наливають каву, кладуть лимон, попередньо посипаний цукром.

Кава Сюрприз. У турку кладуть каву натуральну, подрібнений шоколад і чверть норми цукрової пудри, заливають водою і заварюють каву. Жовтки збивають з цукровою пудрою. *Подають* у чашках для кави, зверху обережно вливають збиті з цукровою пудрою жовтки. Каву п'ють не розмішуючи.

Кава по-литовськи. У проціджений настій кави додають цукор, доводять до кипіння. Білок охолоджують і збивають. Готову каву розливають в чашки, додають коньяк, зверху кладуть збитий білок і посипають цукровою пудрою. Чашки із кавою ставлять на 2–3 хв в жарову шафу для того, щоб білок підрум'янився. *Подають* відразу.

Кава по-французьки. Зварену чорну каву проціджують, можна додати сіль – 1 г, виливають у чашку, додають лікер, а зверху кладуть збиті вершки.

Кава по-варшавськи. Варять каву чорну натуральну, проціджують, додають гаряче пряжене молоко і цукор, знову доводять до кипіння (повинна утворитися суміш з двох частин кави і однієї частини молока). *Перед подаванням* у каву кладуть гарячу молочну плівку (5 г на порцію), яку знімають під час пряження молока.

Кава по-віденськи. Варять каву чорну натуральну, проціджують, додають частину цукру, перемішують. Вершки збивають з додаванням решти цукру і ваніліну. *Перед подаванням* каву наливають у чашки, зверху кладуть збиті вершки або випускають їх з кондитерського мішка і посипають тертим шоколадом.

Кава по-італійськи. Варять каву на молоці, проціджують прямо в чашечки, посипають тертим шоколадом. Цукор подають окремо.

Кава по-бразильськи. Какао-порошок розтирають з цукром, розводять частиною кип'яченої води і ретельно перемішують. Воду доводять до кипіння, вливають

підготовлений какао-порошок, всипають каву натуральну мелену, знову доводять до кипіння, проціджують і розливають у підготовлені чашки. Ароматизують ромом. Зверху кладуть або з кондитерського мішка випускають збиті вершки.

Кава «Пунш». Варять каву чорну натуральну, проціджують, вливають виноградне сухе червоне вино і доводять до кипіння.

Подають у склянках з підсклянниками. Цукор подають окремо.

Напій Діміана. Окремо заварюють чай і варять каву, проціджують. Перед подаванням наливають у чайну чашку у рівних пропорціях чай і каву. Окремо подають цукор.

Вимоги до якості кави. Смак кави чорної приємний, в'яжучий, гіркуватий; кави чорної з молоком, або вершками, або на молоці – злегка гіркуватий, приємний, з вираженим присмаком кави і кип'яченого молока або вершків.

Аромат кави чорної тонкий; еспресо і капучино міцний насичений; кави чорної з молоком, або вершками, або на молоці, коньяком або лікером – з ароматом молока або вершків, коньяку або лікеру. Колір кави чорної, чорної із збитими вершками, лимоном, коньяком або лікером темно-коричневий, кави чорної з молоком, або вершками, або на молоці – світло-коричневий, збитих вершків – білий.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які особливості приготування десертних салатів-коктейлів?
2. Як готують і подають желе багатошарове і мозаїчне?
3. Чим відрізняється мус від желе? Загальні правила приготування мусу.
4. Як готують і подають самбуки?
5. Як готують і подають Крем київський?
6. Які страви належать до гарячих солодких? Назвіть асортимент страв, смажених у тісті. Що є спільного у технології їх приготування?
7. Як готують і подають Яблука по-київськи?
8. Складіть технологічну схему приготування пудингу сухарного.
9. В чому особливість приготування десерту Яблука в «хустинці»?
10. Як готують і подають пінники?
11. Як готують і подають Каву по-литовськи і Каву по-віденськи?

РОЗДІЛ 9

ВИРОБИ З ТІСТА

§ 1. Напівфабрикати для тістечок і тортів

При приготуванні тістечок і тортів використовують оздоблюючи напівфабрикати. До них належать: цукристі напівфабрикати (ванільна пудра, помада, сиропи для просочування виробів, цукровий тираж), креми, глазурі, фруктово-ягідні напівфабрикати, шоколадні напівфабрикати, посипки.

Ванільна пудра – суміш цукрової пудри зі спиртовим розчином ваніліну (у співвідношенні 1:12,5). Для спиртового розчину ваніліну ванілін розчиняють у спирті при підігріванні у пропорції 1:1 при ретельному помішуванні.

Сироп – суміш цукру з водою. Готують сироп звичайний, ароматизований і кавовий. Цукор-пісок і воду (1:1) доводять до кипіння, постійно помішуючи,

знімають пінку, і уварюють цукровий розчин до певної щільності, тобто до певного вмісту в ньому сухої речовини – цукру, потім охолоджують до 20 °С.

- Щільність сиропу можна визначити органолептично, стискаючи між пальцями краплю охолодженого сиропу. При швидкому роз'єднанні й з'єднанні пальців між ними буде утворюватися тонка, середня або товста нитка із сиропу.
- Визначають концентрацію сиропу й іншим способом. На холодну суху тарілку наливають трохи сиропу, потім денцем ложки натискують на поверхню сиропу і піднімають ложку догори. При цьому за нею потягнеться нитка різної товщини.
- Чим вища концентрація цукру, тим товща буде нитка.

Звичайний сироп використовують для змащування поверхні виробів після випікання (булочка лимонна, шафранова, з маком), що надає їм особливого блиску і аромату; ароматизований – просочування деяких виробів з дріжджового (кекси, ромові баби) і бісквітного тіста (кекси, заготівки для тістечок і тортів), вони надають виробам соковитості, поліпшують аромат і смак; кавовий – просочування бісквітних заготівок до кавових тортів і тістечок. *Для кавового сиропу* спочатку готують кавову витяжку. Взяту за рецептурою воду ділять на три частини. Першу частину води доводять до кипіння, заливають нею натуральну мелену каву, доводять до кипіння і залишають на 2–3 хв, щоб осів осад. Кавовий настій проціджують, а осад заливають другою порцією киплячої води і настоюють 2–3 хв. Після фільтрації осад заливають третьою порцією киплячої води і процедуру повторюють. Три порції кавової витяжки з'єднують, додають цукор згідно з рецептурою, доводять до кипіння, знімають піну і охолоджують до 20 °С. У охолоджений сироп додають коньяк. Перед просочуванням вироби обов'язково витримують 6–8 год для закріплення структури тіста. *Інвертний сироп* готують, з'єднуючи цукор з водою у співвідношенні 10:4,4, доводять до кипіння, знімають піну, додають лимонну або оцтову кислоту і варять 25–30 хв при температурі 107–108 °С. Під дією температури і кислоти відбувається інверсія – розщеплення сахарози на глюкозу і фруктозу, сироп набуває нових властивостей.

- Інвертний сироп на 10 % солодший за звичайний цукровий сироп.
- Він дуже гігроскопічний, тому вироби, виготовлені з додаванням інвертного сиропу, довго не черствіють.
- Інвертний цукор має антикристалізаційні властивості, тобто запобігає зацукруванню (утворенню кристалів цукру) міцних цукрових сиропів і карамелі, тому використовується як замінник патоки.
- Якщо тісто готується на харчовій соді, то в присутності інвертного сиропу посилюється розпушування.

Вимоги до якості сиропів. Сироп прозорий, в'язкий; ароматизований – з яскраво виявленим ароматом коньяку, вина, есенції; кавовий – кавового кольору, з сильним запахом кави; інвертний – тягучий, жовтуватого кольору, солодкий на смак.

Помада біла основна. Помада – це напівфабрикат білого кольору, щільної, пластичної консистенції. При температурі 45–50 °С вона плавиться, перетворюючись на тягучу білу масу. Процес приготування помади складається з таких стадій: приготування помадного сиропу, охолодження сиропу, збивання сиропу в помаду, достигання помади, підготовка помади до глазурування (розігрівання, ароматизація, підфарбування). *Для приготування помадного сиропу* цукор роз-

чиняють у воді (співвідношення 3:1) і, постійно перемішуючи, доводять до кипіння. Піну акуратно збирають, а кристалики цукру, що налипли на внутрішніх стінках каструлі, змивають сиропом. Каструлю накривають кришкою і уварюють сироп при сильному нагріванні (107–108 °С) і додають антикристалізатори: підігріту до 45–50 °С патоку або інвертний сироп (1 кг патоки замінюють 1,1 кг інвертного сиропу), або харчову кислоту (на 10 кг помади беруть 10 г оцтової кислоти 80 %). *Охолоджують готовий сироп* до 35–40 °С у проточній воді чи у льоді і збивають. Готову помаду рекомендується залишати на 10–15 хв, а потім знову перемішати, щоб утворилась однорідна консистенція. *Для «достигання»* помади її перекладають у металевий лоток, щоб не завітрювалась, накривають пергаментом чи вологою тканиною і витримують 12–24 год у прохолодному приміщенні. При цьому закінчується процес кристалізації і кристали рівномірно розподіляються по всьому об'єму помади. *Для оздоблення виробів* помаду розігрівають (при інтенсивному перемішуванні лопаткою) до 45–50 °С на водяній бані.

- При недостатньому перемішуванні помада може підігрітися нерівномірно, що призведе до її швидкого зацукровування, втрати блиску і появи на глазурованій поверхні виробів тріщин. Ті самі ознаки буде мати помада, перегріта до 60°С, посилюється розпушування.

Коли помада стає рідкою, її ароматизують есенцією, можна додати лікер, вино або підфарбувати харчовими барвниками.

- Для підсилення блиску та уповільнення процесу черствіння до помади додають яєчний білок чи вершкове масло (0,2 % від маси цукру).

Помаду використовують для глазурування поверхні кексів, ромових баб, деяких булочок, а також тістечок і тортів. При застиганні на поверхні виробів помада утворює суху, блискучу, білу плівочку.

На основі білої цукрової помади готують її різновиди: ***шоколадну*** (до розігрітої до 45–50 °С білої основної помади додають просіяний какао-порошок, ванільну пудру, коньячну есенцію (ромову) і добре перемішують до утворення однорідної маси); ***кавову*** (до розігрітої до 45–50 °С помади додають кавовий лікер або кавову витяжку, яку готують так само, як витяжку до кавового сиропу); ***лимонну або вишневу або полуничну*** (додають лимонний, або вишневий, або полуничний лікер).

Вимоги до якості помади. Маса однорідна, консистенція щільна, пластична; заглазурована поверхня виробів блискуча, гладка, суха, не липка, помада лежить тонким шаром; колір білої основної помади – білий, шоколадної і кавової – світло-коричневий, лимонної – світло-жовтий, вишневої і полуничної – рожевий.

Масляні креми. Основою масляних кремів є вершкове масло, тому їх називають масляними.

Масляні креми мають вигляд пишної пластичної маси, виготовленої шляхом збивання вершкового масла з цукровою пудрою, згущеним молоком, з додаванням ароматизаторів. Для полегшення процесу збивання і поліпшення якості крему масло охолоджують до 10–12 °С. Масляні креми використовують для склеювання пластів, заповнення порожнини випечених напівфабрикатів, оздоблення поверхонь різноманітних тістечок і тортів.

Крем масляний основний на цукровій пудрі. Масло зачищають, нарізують на дрібні шматочки і збивають на малих обертах машини 5–7 хв, доки воно не побіліє і не набуде пишної консистенції. Після цього машину переключають на

швидкий хід (240–300 об/хв) і поступово додають цукрову пудру, а наприкінці збивання крем ароматизують ванільною пудрою і коньяком чи десертним вином. Загальна тривалість збивання – 15 хв. Крем повинен бути однорідним за консистенцією і мати температуру 18–20 °С.

Крем масляний основний на згущеному молоці. Готують так само, як крем на цукровій пудрі. Але після цукрової пудри у крем поступово додають згущене молоко.

Похідні креми. Від масляного основного крему можна приготувати похідні. Їх готують за технологією масляного крему на згущеному молоці, з додаванням різних смакових і ароматичних речовини. Це креми масляні: кавовий, шоколадний, масляно-горіховий, фруктовий.

Вимоги до якості. Консистенція пишна, однорідна, стійка; колір світло-кремовий, смак приємний, солодкий, з ароматом ванілі; мають колір смакових домішок.

Білкові креми мають білосніжний колір, легку і пишну консистенцію. Завдяки цьому їх використовують для оздоблення поверхні тістечок і тортів, а також для заповнення порожнин випечених напівфабрикатів. Ці креми малопридатні для склеювання випечених пластів, оскільки під масою напівфабрикатів руйнується їхня структура. Основою білкових кремів є яєчний білок, який збивають до пишної стійкої маси.

- Щоб забезпечити необхідну якість збитого білка, потрібно дотримуватися основних правил його приготування:
  - ретельно відділити білок від жовтка;
  - перед збиванням білки охолодити до +2 °С, враховувати, що сам білок збивається до збільшення в об'ємі у 7 разів, а разом із цукром — тільки у 5 разів;
  - краще використовувати знежирений і охолоджений посуд та інвентар, оскільки навіть сліди жиру знижують кремоутворювальну здатність білка, і він може зовсім не збитися.
- Виготовлений крем треба одразу використовувати, оскільки навіть при нетривалому зберіганні він втрачає свою пишність.

Крем білковий сирцевий. Підготовлений білок закладають у бочок збивальної машини і збивають спочатку на малих обертах, а потім, коли утворюється піна, – на більших обертах робочого механізму. Білок збивають приблизно 25 хв до збільшення в об'ємі у 6–7 разів і утворення пишної, стійкої сніжнобілої маси. До збитих білків поступово всипають просіяну цукрову пудру, перемішану з подрібненою лимонною кислотою і ванільною пудрою і продовжують збивати протягом 1–2 хв. Вироби, оздоблені білковим сирцевим кремом, для поліпшення вигляду, смаку й стійкості форми рекомендується колірувати в печі при температурі 220–240 °С протягом 1–3 хв. Під час колірування на поверхні крему утворюється тоненька шкоринка жовтуватого кольору, яка і закріпляє надану форму. Заколіровані вироби посипають цукровою пудрою.

Вимоги до якості. Пишна повітряна білосніжна маса, добре зберігає надану форму.

Білковий крем заварний. Цукор-пісок розчиняють у гарячій воді (співвідношення 4:1), доводять до кипіння, ретельно знімають піну і уварюють у закритому посуді до температури 118–120 °С (проба на середню кульку). Паралельно збивають охолоджені білки до збільшення в об'ємі у 6–7 разів. У збиті білки тонкою цівкою вливають гарячий цукровий сироп, додають лимонну кислоту і ванільну пудру і продовжують збивати протягом 10 хв. Під час заварювання білка міцним гарячим цукровим сиропом відбувається закріплення

консистенції крему. Цей крем використовують для виготовлення пишних квітів, інших оздоблень, які добре зберігають форму без колірування в печі.

Вимоги до якості. Сніжно-біла маса, однорідна, пишна, ледь тягуча, з блискучою поверхнею.

Заварні креми. Заварні креми мають вигляд ледь драглистої, пастоподібної маси, яка не зберігає наданої форми. Для їх приготування використовують пасероване борошно, молоко і яйця, що зумовлює підвищену вологість крему і створює сприятливе середовище для розвитку мікроорганізмів.

- Заварні креми швидко псуються і скисають, тому їх треба використовувати одразу після приготування.

Враховуючи нестійку консистенцію і короткий термін реалізації, заварні креми використовують для склеювання випечених пластів, заповнення порожнин випечених напівфабрикатів.

Для приготування **крему заварного** борошно просіюють і підсмажують у жаровій шафі при температурі 105–110 °С протягом 45–50 хв до утворення світлокремового кольору. Молоко і цукор доводять до кипіння. Яйця ледь збивають, всипають охолоджене борошно і ретельно перемішують, щоб не утворилося грудочок. У цю масу поступово вливають гарячий молочно-цукровий сироп і, не припиняючи перемішувати, проварюють протягом 5 хв при температурі 95 °С. Під час нагрівання відбувається клейстерізація крохмалю борошна, що забезпечує густу консистенцію крему. Щоб суміш не підгоріла, а також не утворилися грудочки, її ретельно та швидко перемішують, особливо на дні та стінках посуду. В готову масу додають вершкове масло, перемішують і швидко охолоджують до кімнатної температури.

Вершкові й сметанні креми. Для їхнього приготування використовують вершки і сметану. Ці креми мають пишну, ніжну і легку консистенцію, високу поживність і гарний смак. Однак вони нестійкі при зберіганні, швидко розпливаються, втрачають форму і скисають. Тому їх потрібно використовувати одразу після приготування. Для приготування кремів використовують вершки 35 %, а сметану – 30 % жирності, попередньо охолоджені до +2 °С.

- Готують креми в охолодженому посуді.
- Температура приміщення не повинна перевищувати +17 °С.
- Крем також можна готувати з додаванням желатину.
- Креми з желатином краще зберігають надану форму, але мають драглисту консистенцію і незначний присмак желатину.
- Креми на желатиновій основі використовують переважно для склеювання випечених пластів.

Вершково-сметанні креми використовують для оздоблення поверхні тістечок і тортів, а також для заповнення порожнин випечених напівфабрикатів. Креми на желатиновій основі використовують переважно для склеювання випечених пластів.

Крем вершковий. Підготовлені вершки збивають, поступово збільшуючи темп збивання, до утворення пишної маси. Не припиняючи збивання, у вершки поступово всипають цукрову і ванільну пудру. Загальна тривалість збивання 20 хв.

Вимоги до якості. Пишна, повітряна маса, добре зберігає надану форму.

Крем вершковий на желатиновій основі. Промитий желатин заливають вершками у співвідношенні 1:10 і залишають для набрякання на 1,5–2 год. По-

тім нагрівають при слабкому нагріві, помішуючи, до повного розчинення желатину. Охолоджені вершки збивають міксером до утворення густої, пишної маси, спочатку на малій, а потім на великій швидкості робочого механізму.

Вимоги до якості. Біла, пишна, ледь драглиста маса, добре зберігає надану форму.

Крем сметанний. Крем сметанний готують за технологією вершкового основного крему.

§ 2. Пісочне тісто і вироби з нього

За способом приготування пісочне тісто буває *звичайне круте* і *м'яке або десертне*.

Пісочне звичайне круте тісто і вироби з нього

Сировиною для приготування пісочного тіста є борошно, жир, цукор у співвідношенні 3:2:1 і сирі яйця. Вироби з пісочного тіста крихкі, при розламуванні розсипаються на дрібні «пісочні» крихти, від чого й походить назва тіста.

◆ Крихкість і розсипчастість виробів забезпечується використанням великої кількості жиру і відсутністю рідини (окрім яєць).

Як розпушувачі пісочного тіста використовують вуглекислий амоній і питну соду у співвідношенні 1:1.

◆ Тісто готують у прохолодному приміщенні (17–18 °С). За вищої температури жир розм'якшується, що погіршує пластичність тіста і ускладнює його формування.

Якщо потрібна велика кількість тіста, його замішують за допомогою машини, невелику кількість тіста замішують руками.

У бачок збивальної машини закладають порізане шматочками масло вершкове, цукор і збивають, поки не утвориться маса з однорідною консистенцією. Яйця (після первинної обробки) перемішують з сіллю, содою, амонієм, есенцією (найкраще використати ванільну) і цю суміш поступово, порціями вливають у збитий жир. Збивають доти, доки рідина повністю з'єднається з жировою масою і зникнуть кристалики цукру.

У цьому разі треба припинити подальше приготування тіста. Рідину, що відокремилася, слід зцідити, жир – ледь підігріти при інтенсивному перемішуванні. Не припиняючи збивання, влити в жир зціджену рідину малими порціями. У діжу машини для замішування тіста всипають просіяне борошно (7 % борошна залишають на підсипання), перекладають збиту масу і замішують тісто протягом 1–2 хв. Готове тісто повинно мати м'яку, пластичну консистенцію.

◆ Замішувати тісто потрібно швидко. Збільшення часу замішування призводить до затягування тіста, оскільки клейковина борошна сильніше набрякає. Вироби з такого тіста втрачають крихкість.

Пісочний напівфабрикат. Випікати пісочне тісто можна цілим пластом або попередньо сформованим у вигляді заготовок для печива і тістечок різноманітної форми. Для випікання цілим пластом тісто розважують на шматки відповідної маси, формують з них прямокутники і розкачують шаром завтовшки 10 мм за розмірами кондитерського листа. Пласт повинен мати однакову товщину по всій площі, оскільки під час випікання тонкі місця будуть швидше пропікатися і колірується. Розкачаний шар тіста акуратно намотують на качалку і переносять на сухий лист, краї вирівнюють. Випікають напівфабрикат

протягом 10–15 хв при температурі 230–240 °С. Готовий напівфабрикат повинен мати світло-коричневий колір із золотистим відтінком.

Печиво «Домашнє». Пісочне тісто розкачують шаром завтовшки 4–5 мм, поверхню змащують яйцем, посипають подрібненими горіхами, а потім цукром. Після підсихання з тіста виїмками штампують заготовки довільної форми, викладають їх на сухі кондитерські листи й випікають при температурі 230–240 °С протягом 8–10 хв.

Пісочні «Кошички». Формують кошички вручну, використовуючи спеціальні круглі чи овальні формочки. Пісочне тісто розкачують шаром завтовшки 5–7 мм, на поверхню пласта рядами викладають формочки (дном догори) і прокачують по них важкою металевою качалкою. Потім формочки (разом з витисненою порцією тіста) обертають дном донизу і тісто рівномірно притискають до дна і внутрішніх стінок їх. Формочки з тістом викладають на лист і випікають «кошички» у жаровій шафі при температурі 220–230 °С протягом 15 хв (до утворення рум'яної кірочки). Випечені «кошички» виймають з формочок, охолоджують, наповнюють салатами, м'ясними або рибними продуктами і подають як холодну закуску. Використовують також як тістечка з різними начинками (кремом, фруктами, цукатами, желе тощо).

Вимоги до якості виробів з пісочного (звичайного крутого) тіста. *Печиво* різноманітної форми; поверхня рівномірно посипана крихтами або горіхами, частина кристаликів цукру розплавлена, але не підгоріла; консистенція крихка, смак приємний, солодкий, з горіховим присмаком; колір світло-коричневий з золотистим відтінком. *Пісочні «Кошички»* – форма кругла чи овальна, збережена; на поверхні акуратно викладена начинка.

Пісочне десертне (м'яке) тісто і вироби з нього

М'яке десертне тісто відрізняється від крутого пісочного тіста дуже ніжною, пластичною консистенцією, що дає змогу формувати вироби за допомогою кондитерського мішка. На відміну від звичайного пісочного тіста, у десертне тісто додають рідину (молоко, воду, сметану, згущене молоко, попередньо розведене водою тощо).

У бачок збивальної машини закладають порізаний на шматочки маргарин (температура 10–12 °С), збивають його до розм'якшення, потім всипають просіяну цукрову пудру і продовжують збивання протягом 10–12 хв. У рідині (молоці, воді чи сметані) розчиняють яйця, сіль, есенцію і цю суміш поступово вливають у збитий маргарин. Масу збивають доти, доки вона не набуде пишної, кремоподібної консистенції. У збиту масу всипають просіяне борошно і легкими рухами швидко замішують тісто до консистенції густої сметани. Готове тісто закладають у кондитерський мішок із зубчастим наконечником діаметром 5–7 мм (для печива «Глаголики») або 10–15 мм (для всіх інших видів печива «Зірочка», «Ромашка», «Морська хвиля» тощо). Заготовки висаджують на сухий кондитерський лист на відстані 2–3 см одну від одної, надаючи відповідної форми і випікають при температурі 220–230 °С доти, доки вироби не стануть світло-коричневого кольору.

Вимоги до якості виробів з пісочного десертного тіста. Форма збережена, не розпливчаста, поверхня рельєфна; колір світло-жовтий із золотистим відтінком; консистенція крихка; смак солодкий.

§ 3. Листкове прісне тісто і вироби з нього

Приготування прісного листкового тіста складається з трьох стадій: перша – підготування жиру; друга – приготування прісного тіста; третя – прошарову-

вання прісного тіста підготовленим жиром. *Підготування жиру.* Нарізаний маргарин чи масло перемішують з борошном (11 % маси жиру). Має утворитися маса з однорідною консистенцією без грудочок нерозтертого жиру, оскільки при прокатуванні тверді грудочки жиру прориватимуть шари тіста, що негативно впливатиме на якість виробів. Під час перемішування жиру з борошном зв'язується волога, що міститься в жирі, яка може викликати злипання шарів тіста при багаторазовому прокачуванні. Найкраща консистенція маси забезпечується при температурі жиру 12 °С. Підготовлений жир формують на лотках, посипаних борошном, у вигляді квадрату завтовшки 20 мм і охолоджують до температури 12–14 °С протягом 30–40 хв. *Замішування прісного тіста.* У діжу машини для замішування тіста закладають розчинені у воді сіль, лимонну кислоту, додають меланж (яйця), всипають просіяне борошно і замішують тісто протягом 15–20 хв, доки воно не набуде однорідної, пружної консистенції. Якщо поверхня напівфабрикатів у подальшому змащуватиметься меланжем (яйцем), то закладка меланжу (яєць) в тісто відповідно зменшується. Замішане тісто ділять на шматки масою 7–10 кг, підкачують у кулі, поверхню нарізають ножем навхрест і залишають на 15–20 хв для вистоювання. Таке тривале замішування і вистоювання тіста необхідне для формування і закріплення клейковинних зв'язків. Температура тіста після замішування не повинна перевищувати 20 °С, вологість може коливатися у межах від 38 до 44 %.

Прошаровування прісного тіста жиром. Підготовлене тісто (після вистоювання) розкачують на столі, ледь посипаному борошном (7 % борошна від загальної кількості використовують на підсипання), надаючи хрестоподібної форми із заокругленими краями. Товщина пласта по середині повинна становити 20–25 мм, а на краях – 10–15 мм. На потовщену середину тіста викладають охолоджений квадрат жиру і послідовно накривають його чотирма вільними краями тіста, щоб утворився конверт з тіста з жиром у середині. Під час формування зайве борошно з поверхні тіста ретельно змітають м'яким пензликом. Сформований конверт розкачують у одному напрямку, починаючи від середини, до товщини 10 мм, надаючи йому прямокутної форми. Розкачаний пласт має два шари тіста і один шар жиру. Цей пласт складають учетверо: обидва кінці пласта складають до середини, залишаючи між ними вузький проміжок, а потім правий край пласта піднімають і накладають на лівий так, щоб обидва вільні кінці лежали точно один на одному. Тепер пласт має вже чотири шари жиру. Складений учетверо пласт розкачують шаром завтовшки 10 мм і знову складають учетверо (при цьому утворюється 16 шарів жиру). У процесі розкачування жир від механічного впливу, а також підвищеної температури приміщення розм'якшується і навіть починає розтавати, що може призвес-

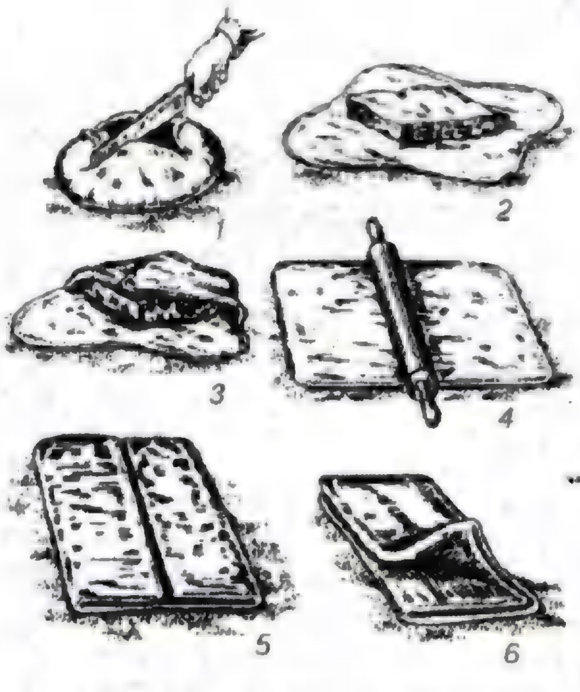


Рис. 19. Послідовність приготування листкового тіста:

1 – надання хрестоподібної форми із заокругленими краями; 2 – викладання охолодженого квадрата жиру; 3 – накривання жиру чотирма вільними краями тіста; 4 – розкачування тіста з жиром у одному напрямку; 5 – складання тіста учетверо; 6 – накладання правого краю тіста на лівий

ти до розривання шарів тіста і витікання жиру. Тому після дворазового прокачування і складання учетверо пласт тіста викладають на лоток, посипаний борошном, і кладуть на 30–40 хв у холодильник для охолодження до 12–14 °С. Щоб уникнути завітрювання поверхні, тісто накривають вогким чистим рушником. Під час охолодження відбувається також зміцнення клейковинних зв'язків і тісто легко піддається подальшому прокачуванню без розривання шарів.

Охолоджений пласт тіста ще двічі розкачують і складають учетверо, після чого знову кладуть у холодильник на 30–40 хв. У правильно прошарованому тісті утворюється 256 шарів жиру, поділених тонкими прошарками тіста. Після другого охолодження тісто надходить на формування і випікання.

Кошички. З шарового тіста формують і випікають «кошички» так само, як з пісочного тіста. Випечені й охолоджені «кошички» наповнюють салатом, або солодкою начинкою і прикрашають.

«Волованн». Готове шарове тісто розкачують шаром завтовшки 5 мм і відштамповують круглі заготовки діаметром 7–8 мм на столі, ледь посипаному борошном (за допомогою гофрованої виїмки). Половину заготовок викладають на зволожені водою листи і акуратно змащують їх яйцем. У решти заготовок вирізають середину виїмкою меншого діаметра, надаючи їм форми кільця. Кільця викладають у вигляді бортика на круглі суцільні заготовки і акуратно змащують їх яйцем. Підготовлені вироби вистоюють 15 хв у прохолодному приміщенні (для поліпшення структури клейковини), а потім випікають при температурі 250–260 °С протягом 20–25 хв. Під час випікання напівфабрикат збільшується в об'ємі з утворенням великої кількості тонких шарів тіста, які легко відокремлюються один від одного. Поверхневі шари мають суху і ламку консистенцію, а внутрішні – м'яку. Випечені волованн набувають форми кошичків із заглибленням по центру. У це заглиблення після охолодження виробів накладають бутербродні маси, різноманітні салати.

«Крутони». Для приготування крутонів з розкачаного тіста вирізають заготовки різноманітної форми (круглі, овальні, трикутні тощо) масою 47 г, викладають їх на зволожені водою листи, змащують поверхню яйцем, витримують 15 хв у прохолодному приміщенні. Випікають при температурі 250–260 °С протягом 15 хв. Після охолодження використовують замість хліба для приготування бутербродів.

Подають до гарячих страв.

Вимоги до якості виробів з прісного листкового тіста. *Кошички, Волованн, Крутони* – відповідної форми, форма збережена, вироби добре підійшли, консистенція виробу суха, ламка, без закальцю.

§ 4. Дріжджове листкове тісто і вироби з нього

Під час приготування дріжджового тіста з великою кількістю здоби використовують додаткове розпушування – прошарування, тобто послідовне розкачування тіста разом з розм'якшеним вершковим маслом або маргарином. Дріжджове тісто готують опарним способом середньої густини. Підготовлене тісто охолоджують до температури 20–22 °С, ділять на шматки масою не більше ніж 5 кг, розкачують їх у вигляді прямокутника завтовшки 1–2 см. Частину тіста (2/3 поверхні) рівномірно змащують розм'якшеним вершковим маслом або маргарином (маса його повинна бути однорідна, пластична, без грудочок, температура – 20–22 °С). Якщо за рецептурою у вироби входить велика кількість цукру, то частину його кладуть під час замішування тіста, а частину з'єднують з жиром для прошарування. Тобто складають утроє: спочатку загортають незмащену частину тіста, прикриваючи нею половину поверхні масла, а потім тісто, зма-

щене маслом, піднімають і накривають ним складену частину так, щоб вийшло 2 шари масла і 3 шари тіста. Край тіста ретельно защипують (щоб жир не витікав) і піднімають їх так, щоб вони з'єдналися на середині заготовки (вийде 5 шарів тіста і 4 шари масла). Складене тісто ледь посипають борошном і розкачують завтовшки 1 см. Надлишок борошна змітають, а пласт тіста складають учетверо і знову розкачують (у заготовці буде 8 шарів тіста). Під час приготування тіста з великою кількістю жиру його ще складають удвоє, утроє або вчетверо, завдяки чому утворюються 16, 24 і 32 шари.

З готового дріжджового листкового тіста випікають булочки різної форми:

Булочка шарова Конверт. Дріжджове шарове тісто розкачують шаром завтовшки 7–8 мм, нарізують на шматочки квадратної форми розміром 8 × 8 см. Середину кожної заготовки змащують яйцем, кути загинають до центру і ледь притискають пальцем. Сформовані булочки викладають на лист, змащений жиром, вистоюють протягом 20–25 хв. За 10 хв до випікання поверхню булочок змащують яйцем і випікають при температурі 230–240 °С протягом 12–13 хв.

Булочка шарова Трикутник. Тістову заготовку формують так само, як для булочки Конверт. Один кут тістового квадрата змащують яйцем, заготовку складають по діагоналі удвоє і тупою стороною ножа ледь притискують по краях, щоб уникнути розгортання заготовки під час випікання. Далі так, як описано вище для булочки Конверт.

Булочка шарова Книжка. Тістову заготовку формують так само, як і для булочки конверт. Один край тістового квадратика змащують яйцем, заготовку згинають навпіл під прямим кутом, край ледь притискують тупою стороною ножа. Далі так, як описано для булочки Конверт.

Вимоги до якості виробів з дріжджового листкового тіста. Булочки Конверт, Трикутник, Книжка мають відповідну форму; м'якушка пухка, м'яка, шари чітко видно.

§ 5. Бісквітне тісто і вироби з нього

Бісквітне тісто готують шляхом збивання яєчно-цукрової маси з наступним перемішуванням її з борошном. Якість бісквітного напівфабрикату залежить від складу і якості сировини, а також від технології приготування тіста. Для приготування бісквіту використовують яйця дієтичні або свіжі, оскільки вони мають високу піноутворювальну властивість. На піноутворення яєць впливає температура сировини: з підвищенням температури маси вона підвищується. Оптимальна температура яєць і меланжу перед збиванням має бути 15–20 °С. Залежно від сировини, що використовують для замішування тіста і способів приготування, розрізняють кілька видів бісквітного напівфабрикату: бісквіт основний, бісквіт з наповнювачами (з какао, горіхами, маком, родзинками), бісквіт «Новий», бісквіт «Буше» (круглий), масляний бісквіт.

Бісквіт основний можна готувати двома способами: холодним (без підігрівання яєчно-цукрової суміші) і тепловим (з підігріванням яєчно-цукрової суміші).

Технологія приготування бісквітного тіста холодним способом. У бочок збивальної машини закладають яйця або меланж (після первинної обробки), цукор і збивають масу протягом 30–40 хв, поступово збільшуючи оберти робочого механізму. Маса вважається збитою, коли вона набуде світло-кремового кольору, збільшиться в об'ємі у 2,5–3 рази, стане однорідною, пишною і на її поверхні буде залишатися слід від збивача чи лопатки. Наприкінці збивання до яєчно-цукрової маси додають есенцію, а потім поступово всипають суміш борошна з крохмалем. Тісто замішують обережно, але швидко (протягом 15–30 с).

Тривале замішування може призвести до ущільнення структури і осідання тіста. Осісти тісто може і тоді, якщо яєчно-цукрову масу недостатньо збили. Випечений з такого тіста напівфабрикат буде мати щільну і тверду консистенцію. Вологість тіста має становити 36–38 %.

Технологія приготування бісквітного тіста тепловим способом. Яйця або меланж перемішують з цукром і підігрівають на водяній бані до температури 45–50 °C, не припиняючи збивання. Нагріту суміш перекладають у бачок збивальної машини і продовжують збивати, поки вона не збільшиться в об'ємі у 2,5–3 рази і на її поверхні залишатиметься слід від збивача. Наприкінці збивання додають есенцію, всипають суміш борошна з крохмалем і швидко, але обережно, замішують тісто. Збивають підігріту яєчно-цукрову суміш протягом 20–25 хв. Таке значне скорочення часу збивання пояснюється тим, що підігрітий жир, який міститься у жовтку яйця і уповільнює процес піноутворення, розчиняється. Внаслідок цього пружна структура білка і жовтка послаблюється, яєчно-цукрова маса стає більш розрідженою і легко збивається до потрібного об'єму. Вологість бісквіту, виготовленого цим способом, нижча, тому готовий бісквіт буде більш пухкий, розсипчастий і пишний, ніж бісквіт, виготовлений холодним способом.

Бісквіт з наповнювачами відрізняється від бісквіту основного тим, що борошно перемішують з крохмалем і какао-порошком або підсмаженими і подрібненими горіхами. Есенцію не використовують. Якщо готують бісквіт з маком, то промитий мак додають наприкінці збивання яєчно-цукрової маси.

Бісквіт Новий. Характерною особливістю цього бісквіту є значне зменшення кількості меланжу в рецептурі й використання води. Відповідно напівфабрикат буде мати більшу вологість (27 %). Бісквіт готують так: цукор розчиняють у воді, збивають протягом 1,5–2 хв, додають меланж і продовжують збивати ще 25 хв, доки маса не збільшиться в об'ємі у 2,5–3 рази. Готова маса повинна мати пишну, стійку консистенцію і світло-кремовий колір. Далі тісто готують як звичайне. Вологість тіста становить 36–38 %. Використовують цей бісквіт для тортів, які не просочуються ароматизованими сиропами.

Правила випікання бісквітного напівфабрикату. Бісквітне тісто дуже нестійке і для того, щоб уникнути осідання, його одразу розливають на листи або у форми різної конфігурації. Дно великих форм і листів вистеляють пергаментним папером або фольгою, а краї змащують жиром. Папір запобігає ламанню випеченого бісквіту під час вибирання його з форми. Маленькі форми можна змащувати жиром і посипати борошном. Форми заповнюють тістом на 2/3 висоти, щоб під час випікання воно не виливалося через краї. Для тортів і тістечок тісто наливають завтовшки 15 мм, а для виробів з начинками або кремами, що скручуються у вигляді рулетів – 5 мм.

- Під час випікання тісто удвічі збільшується в об'ємі, оскільки відбувається теплове розширення бульбашок повітря, якими воно насичене.

§ 6. Заварне тісто і вироби з нього

Характерною особливістю заварного напівфабрикату є значне збільшення в об'ємі під час випікання і утворення при цьому в середині виробу порожнин, які заповнюють кремом чи начинками. Щоб досягнути такого ефекту, заварне тісто повинно мати в'язку консистенцію і містити значну кількість вологи. Готують заварне тісто шляхом заварювання борошна. *Для приготування заварного тіста* використовують борошно із середнім вмістом (28–36 %) сильної

клейковини. При використанні борошна із слабкою клейковиною напівфабрикат матиме недостатній об'єм, без порожнини в середині. За низької якості борошна рекомендується додавати в тісто амоній вуглекислий з розрахунку 3 г на 1 кг борошна. Амоній сприяє підніманню тіста під час випікання і утворенню порожнини в середині готових виробів. Під час приготування тіста спочатку заварюють борошно, а потім заварку з'єднують з яйцями. *Приготування борошняної заварки.* У відкритий наплитний посуд наливають воду, доводять її до кипіння, додають нарізаний шматочками маргарин, сіль і масу знову доводять до кипіння. У киплячу суміш швидко, але поступово, всипають борошно, енергійно перемішуючи масу, щоб уникнути утворення грудочок непромішаного борошна. Заварюють протягом 3–5 хв, безперервно перемішуючи, аж доки не зникне запах сирого борошна. Час заварювання залежить від маси борошна. Готова заварка повинна мати густу, однорідну консистенцію. Під час заварювання крохмаль борошна клейстеризується, зв'язуючи значну кількість води, стає дуже в'язким. *Заварку перекладають у бачок збивальної машини і охолоджують* (під час збивання) до температури 50–55 °С. Потім поступово, порціями (у 5–6 прийомів) додають яйця чи меланж і збивають тісто протягом 10–15 хв на малій швидкості машини. На якість напівфабрикату і його вихід значно впливає консистенція яєчних продуктів. Меланж повинен мати консистенцію, подібну до каші, а яйця – в міру збиті. При використанні рідкого меланжу або яєць водопоглинаюча здатність тіста зменшується на 5–8 %, а це призводить до зменшення виходу напівфабрикатів. Готове тісто має в'язку консистенцію і повільно сповзає з лопатки у вигляді трикутника. Вологість тіста – 53 %. Тісто з підвищеною вологістю розпливається на листах, а під час випікання – не підходить. Густе тісто підходить слабо, поверхня виробів, виготовлених з такого тіста, буде розтрісканою. Заварне тісто висаджують за допомогою кондитерського мішечка з круглим наконечником діаметром 15–18 мм на кондитерські листи, ледь змащені жиром. *Випікають вироби при змінному температурному режимі.* У перші 15–20 хв вироби випікають при температурі 210 °С. На поверхні заготовок швидко утворюється тонка плівочка, яка перешкоджає розпливанню тіста. Волога, що міститься в тісті, випаровується і, не маючи виходу назовні, збільшує тісто в об'ємі, внаслідок чого в середині його утворюється порожнина. У цей час не можна відкривати піч і рухати листи, оскільки структура тіста ще не закріпилася і вироби можуть осісти. Після того, як вироби максимально збільшаться в об'ємі, температуру випікання знижують до 190 °С і випікають до готовності. Якщо цього не зробити, то волога, що випаровується, розірве поверхню тіста і вироби будуть мати сильно потріскану поверхню. Загальний час випікання становить 35–40 хв. У готового напівфабрикату світло-коричневий колір поверхні й тверді бічні сторони. На поверхні випечених виробів допускається наявність невеликих тріщин, колір яких повинен бути одного тону з поверхнею виробу. Напівфабрикат із світло-жовтими тріщинами під час охолодження осідає, не зберігає об'єму. За підвищеної температури (вище 210 °С) випікання напівфабрикат матиме деформовану поверхню. Якщо температура знижена (180 °С), напівфабрикат матиме незначний підйом, оскільки за такої температури не забезпечується інтенсивність випаровування вологи в тісті. Готовий напівфабрикат охолоджують і наповнюють начинкою.

Вимоги до якості виробів із заварного тіста. *Профітролі* – форма кругла, поверхня опукла, без тріщин, всередині з порожниною; смак приємний, ледь солонуватий. *Кільця* – форма кілець, поверхня опукла, без тріщин, всередині з порожниною; смак приємний, солодкуватий.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Назвіть асортимент кремів. Яка технологія їхнього приготування?
2. Які є види пісочного тіста?
3. Яких умов слід дотримуватися під час приготування пісочного тіста?
4. Назвіть асортимент виробів з пісочного тіста. Яка технологія їх приготування?
5. Як готують дріжджове листкове тісто?
6. Види і особливості приготування бісквітного тіста.
7. Як готують заварне тісто? Які вироби готують з цього тіста?
8. Який температурний режим випікання напівфабрикатів із заварного тіста?
9. В якій послідовності готують прісне листкове тісто?
10. Як готують і де використовують Волovани?

НАУКОВІ ОСНОВИ РОЗРОБКИ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ

РОЗДІЛ 10

ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Сучасні проблеми харчування населення

У процесі життєдіяльності організм людини безперервно витрачає багато енергії на роботу центральної нервової системи, особливо великих півкуль головного мозку, серця, легень, травних та інших внутрішніх органів. Енергія ж, яку витрачає людина на діяльність організму, відновлюється лише завдяки їжі, яка, як відомо, є основним джерелом енергії і дає людині речовини, потрібні для побудови клітин і тканин.

Харчування – це складний процес надходження в організм, перетравлення, всмоктування та асиміляції (засвоєння) харчових речовин, які необхідні для покриття енергетичних витрат, побудови і оновлення клітин, тканин та органів, а також для регуляції процесів, які відбуваються в організмі.

Їжа має бути повноцінною, мати гарний вигляд і задовольняти потреби і звички, що склалися залежно від віку людини, її національності, фаху, побутових умов та інших особливостей.

Однак нині харчування населення України характеризується зниженням рівня споживання найбільш цінних продуктів – м'яса, молока, фруктів, овочів, риби олії і збільшенням частки хлібобулочних виробів, картоплі (це пояснюється значним погіршенням економічного стану більшої частки населення країни), що призводить до негативних змін в організмі, таких, як ожиріння більшості частини населення, особливо після 30 років, і дефіцит маси тіла у молодшого покоління, погіршення стану здоров'я населення.

Структура харчування населення України, зокрема дітей, характеризується істотним дисбалансом. Це – дефіцит тваринних білків (особливо в групах населення з низькими доходами); дефіцит поліненасичених жирних кислот на тлі надлишкового надходження тваринних жирів; виражений дефіцит більшості

вітамінів; недостатність мінеральних речовин, таких, як кальцій (особливо для людей похилого віку, що супроводжується розвитком остеопорозу), залізо (особливо для вагітних жінок і дітей, що супроводжується розвитком анемії), йод (його дефіцит у дітей призводить до відчутних втрат інтелектуальних здібностей), фтор, селен, цинк.

Промислова переробка сировини призвела до втрат корисних для здоров'я харчових речовин. Так, борошно вищого та першого сортів практично не містить вітамінів, мінеральних і баластних, які є в зерні пшениці. Рафіновані жири не містять фосфоліпідів, у цукрі зовсім відсутні мікронутрієнти (хром, марганець, залізо та інші мінеральні речовини, а також вітаміни, органічні кислоти), які містяться в цукровому буряку або у цукровій тростині. Дуже негативно на стан здоров'я населення впливає дефіцит так званих мікронутрієнтів – вітамінів, мікроелементів, поліненасичених жирних кислот. Він призводить до різкого зниження опірності організму, до дії несприятливих чинників навколишнього середовища, що виявляється розладом систем антиоксидантного захисту і розвитком імунодефіцитного стану.

Найбільш високою є потреба у повноцінному харчуванні дітей, вагітних жінок і матерів-годувальниць. Недостатнє харчування на ранніх стадіях розвитку малюків, дітей дошкільного віку, а також матерів-годувальниць призводить до різних захворювань.

Важливим є якість та безпечність продуктів харчування. Відомо, що основне джерело надходження у сировину шкідливих речовин – навколишнє середовище. З повітря і води до продуктів потрапляють шкідливі речовини. Деякі з них здатні накопичуватися в продуктах і перетворюватися на речовини з більшою токсичністю. Задоволення вимог у безпечних і високоякісних продуктах харчування – одна з найгостріших соціально-економічних проблем сьогодення, яка ускладнюється тим, що в агропромисловому комплексі майже безконтрольно використовуються мінеральні добрива і хімічні засоби захисту рослин, кормові домішки (гормони) і антибіотики для тварин. Негативно впливає на якість продуктів загальна екологічна ситуація, яка значно погіршилася після Чорнобильської катастрофи.

Певну небезпеку з точки зору надходження токсичних речовин у харчові продукти становить забруднення навколишнього середовища промисловими відходами, крім того, використовуються нові технологічні процеси виробництва та зберігання харчових продуктів, що зумовлюють застосування зрослої кількості різних хімічних сполук, які часто залишаються в їжі. Тому їжа може бути носієм великої кількості небезпечних і токсичних речовин хімічної та біологічної природи: радіонуклідів, пестицидів і тяжких металів, які змінюють спадковість людини; фузаріотоксини пшениці, які мають високу токсичність, імунодепресивну дію і властивість спричиняти злоякісні новоутворення, а також такі особливо небезпечні хвороби, як лейкоз, туберкульоз, бруцельоз.

Проблемним на сьогодні є забезпечення якісними продуктами харчування дітей молодшого віку, оскільки молоко в деяких областях України непридатне для виробництва дитячих харчових продуктів через підвищений вміст цинку, міді, свинцю, пестицидів та інших шкідливих речовин. За відсутності в Україні діючої державної системи контролю додатково загострився і стан якості та безпечності імпортної продукції, у тому числі і для харчування дітей. Проблема забруднення продуктів харчування та харчової продукції найбільш небезпечними і поширеними хімічними і мікробіологічними забруднювачами постала дуже гостро і потребує негайного вирішення.

§ 2. Роль науки у вирішенні проблеми здорового харчування населення

У вирішенні проблеми здорового харчування населення важлива роль належить науці. Науково обґрунтоване харчування має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини. Воно забезпечує ріст та розвиток молодого організму, сприяє збереженню здоров'я, зменшує рівень захворюваності та тяжкості захворювань, відновлює працездатність, захищає від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих та побутових чинників.

На основі досліджень у галузі біохімії, харчової хімії, мікробіології, гігієни харчування і відповідних прикладних науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт створено прогресивні технології й технічні засоби, які постійно удосконалюються.

Вітчизняна й світова наука постійно відкриває все нові властивості основних компонентів їжі (білків, жирів, вуглеводів тощо) і коректує їхню роль у життєзабезпеченні людського організму. На підставі знань про склад сировини і готової продукції розроблено науково обґрунтовані рецептури та асортимент продукції з урахуванням їхнього призначення.

У нашій країні проблемі здорового харчування приділяється значна увага, розробляються наукові основи харчування у зв'язку з економічно несприятливими умовами проживання. На основі наукових аналітичних визначень вмісту в продуктах важливих і шкідливих речовин, їхнього впливу на організм людини, встановлення допустимих, без шкоди для здоров'я, граничних концентрацій різноманітних забруднювачів розроблено рекомендації щодо раціональних систем загального та лікувально-профілактичного харчування, затверджено «Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» (наказ № 272 МОЗ України від 18.11.99) для різних груп населенняз урахуванням віку, статі, професійної діяльності.

На базі досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених виявлено широкий спектр природних харчових речовин рослинного і тваринного походження, які здатні підвищувати резистентність організму людини до несприятливих чинників довкілля завдяки їхній антиоксидантній, антитоксичній, антистресовій та імуностимулювальній активності.

Враховуючи те, що держава визнає здоров'я людини головним пріоритетом, виявляє постійну турботу про здоров'я населення країни і його молодого покоління, у виробництві харчових продуктів належить використовувати вітчизняну сировину, компоненти і різноманітні домішки, які безпечні для здоров'я людини; продукти, які споживає населення, не мають шкодити здоров'ю; кожен продукт повинен не тільки задовольняти фізіологічні потреби у необхідних речовинах, а й виконувати профілактичні та лікувальні функції, включаючи виведення з організму шкідливих речовин.

Перед наукою стоять важливі завдання у вирішенні здорового харчування населення України.

1. Необхідна значна корекція структури харчування щодо більшої збалансованості за основними речовинами, зокрема за білком, баластними речовинами.
2. Розробка новітніх технологій, які б забезпечували вітамінну достатність у продуктах харчування.
3. Розробка технологій виробництва харчових продуктів профілактичного та лікувально-профілактичного призначення.
4. Створення наукових основ розробки сучасних високоякісних харчових продуктів для всіх категорій дітей та найновіших методик виявлення шкідливих речовин як у сировині, так і в готових продуктах.

5. Вивчення ролі окремих нутрієнтів у розвитку дитячого організму.

6. Отримання науково обґрунтованих рецептур і асортименту продуктів масового попиту та лікувально-профілактичного призначення для всіх категорій дітей.

7. Розробка науково обґрунтованих методологічних підходів до регламентації вмісту шкідливих речовин у кормах для сільськогосподарських тварин і птиці, у харчовій сировині і готовій продукції.

8. Створення високоспецифічних методик ідентифікації забруднювачів харчових речовин.

9. Розробка нових технологій, що забезпечують отримання екологічно чистих продуктів, збалансованих відповідно до потреб людини.

§ 3. Концепція оздоровчого харчування населення

Порушення балансу в структурі харчування, погіршення економічного становища у світі і пов'язаний з цим високий рівень забруднення харчових продуктів радіонуклідами, токсичними та хімічними речовинами, біологічними агентами та мікроорганізмами призводять до погіршення стану здоров'я населення, особливо дітей.

Збереження та зміцнення здоров'я населення, профілактика захворювань, які зумовлені відхиленням від раціонального харчування дітей і дорослих – основна мета національної політики у сфері здорового харчування.

Наукові дослідження та практика свідчать, що за допомогою традиційних харчових продуктів неможливо досягти здорового харчування населення.

Наука чітко визначила концепцію оздоровчого харчування.

1. Ліквідація дефіциту білка:

– створення індустрії виробництва білка з нетрадиційних джерел і технологій його використання у харчовій промисловості.

2. Ліквідація дефіциту мікронутрієнтів:

– відновлення вітчизняного виробництва вітамінів – субстанцій;

– створення індустрії біологічно активних харчових добавок і технологій збагачення харчових продуктів.

3. Забезпечення оптимального фізичного і розумового розвитку дітей:

– реалізація програми грудного годування;

– індустрія спеціалізованих продуктів (для вагітних, для недоношених дітей, замінників материнського молока, продуктів прикорму, шкільного харчування, для різних категорій хворих дітей);

– створення індустрії зондового харчування.

4. Гарантування безпеки вітчизняних та імпортних харчових добавок:

– створення законодавчої бази;

– посилення виробничого контролю в агропромисловому комплексі, враховуючи малі підприємства;

– створення сучасної інструментальної бази і забезпечення органів державного контролю.

5. Підвищення рівня знань населення щодо здорового харчування:

– професійні програми для вузів і системи післядипломної освіти;

– розробка системи освітніх програм для загальноосвітніх шкіл, населення і засобів масової інформації.

Першочергового значення при цьому набуває проблема пошуку нових джерел харчових речовин, розширення виробництва їжі. Промислові технології виробництва харчових рослинних білків базуються переважно на використанні імпортних соєвих шротів. Закупівля сировини і напівфабрикатів призводить до

великих затрат і економічної залежності країни. Останніми роками у практику сільського господарства в Україні впроваджуються генетично модифіковані або трансгенні рослини (соя, рапс, кукурудза, бавовна).

Інтенсивно розробляються нові технології в харчовій промисловості. Впровадження високих технологій переробки сої дали змогу стримати ізоляти і концентрати повноцінного білка, що широко використовуються у виробництві лікувального (лікування онкологічних захворювань і цукрового діабету), профілактичного і дитячого харчування.

Нові технології застосовуються для створення натуральних продуктів модифікованого (заданого) хімічного складу, збагачених незамінними харчовими речовинами.

Найбільш ефективним і швидким способом поліпшення структури харчування, зокрема ліквідації дефіциту мікронутрієнтів, є широке застосування в їжу так званих біологічно активних добавок (БАД), які є концентратами таких природних компонентів їжі, як вітаміни, мінеральні речовини та мікроелементи, окремі жирні кислоти, фосфоліпіди та ін.

Розробка єдиної державної і науково-технічної політики у сфері здорового харчування в умовах нових економічних відносин і конкретних пріоритетів, базою яких є задоволення фізіологічних потреб людини в есенціальних харчових речовинах і забезпечення, тим самим, здоров'я населення, дасть змогу сконцентрувати засоби, ресурси і науково-технічний потенціал країни на вирішенні проблем, життєво важливих для нації.

§ 4. Основні теорії харчування

Харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини.

З їжею до організму людини надходить понад 600 різноманітних нутрієнтів (з яких абсолютно незамінних 66), які по-різному впливають на організм людини.

Академік О. О. Покровський класифікував компоненти їжі на *аліментарні* (харчові) і *неаліментарні* (нехарчові).

Аліментарні речовини поділяються на *макронутрієнти* (білки, жири, вуглеводи), *макроелементи та мікронутрієнти* (мікроелементи, вітаміни).

До неаліментарних речовин відносять баластні речовини (за теорією адекватного харчування О. М. Уголєва ці речовини віднесені до аліментарних – необхідних у харчуванні у певних межах від 20 до 60 г/добу), попередники синтезу біологічно активних речовин, флаворні речовини та шкідливі речовини – отруйні й антиаліментарні речовини.

Нутрієнти, які не синтезуються в організмі або утворюються у недостатній кількості, називаються незамінними (есенціальними) – незамінні амінокислоти, незамінні жирні кислоти, мінеральні речовини та вітаміни.

Поживна цінність їжі характеризується вмістом у продукті харчування поживних речовин їх співвідношенням, енерготворною спроможністю, засвоюваністю, а також відсутністю шкідливих речовин, хвороботворних мікробів, сторонніх домішок.

Поживна цінність тим вища, чим більше вона задовольняє потребу організму в харчових, смакових речовинах і чим повніше відповідає принципам *раціонального, збалансованого, повноцінного і адекватного харчування, тобто якості харчування.*

Раціональним вважається таке харчування, яке забезпечує організму нормальну життєдіяльність, високий рівень працездатності, опір несприятливим чинникам навколишнього середовища, максимальну довготривалість активно-

го життя. Раціональне харчування організовується на науковій основі і передбачає баланс надходження енергії відповідно до витрат для забезпечення життєдіяльності організму. Воно має відповідати фізіологічним вимогам до харчового раціону, режиму харчування та умовам прийому їжі. Воно призначено для здорового населення.

Харчовий раціон повинен відповідати енергетичним витратам людини з урахуванням віку, стану здоров'я і професійної діяльності і забезпечувати фізіологічні й пластичні функції організму.

Складаючи харчовий раціон, треба враховувати поєднання закусок, страв, напоїв та продуктів у них, а також послідовність їх вживання.

- Холодні закуски збуджують апетит, перші страви посилюють секреторну дію закусок, що необхідно для травлення основної частини раціону – другої страви, солодкі страви, якими завершується приймання їжі, дають задоволення і насолоду від приймання їжі.
- В ж и в а й т е чай і каву окремо, як мінімум за 1 годину до основного прийому їжі, оскільки кофеїн, який міститься у них, не тільки підвищує виділення шлункового соку, а й різко прискорює перистальтику кишечника, спожита їжа не встигає повністю перетравитися, що призводить до розвитку гнильних та бродильних процесів.

Правильний режим харчування має важливе значення для здоров'я людини. Вживання їжі може бути 3- або 4- разовим з інтервалами між прийомами 4–6 год та за 2 год до роботи, що зв'язано з тривалістю розщеплення і засвоєння харчових речовин. Вечеряти рекомендується за 2–3 год до сну.

Залежно від кратності приймання їжі пропонується розподіляти і енергетичну цінність раціону, %: *3-разове харчування:* сніданок – 25–30 %, обід – 45–50 %, вечеря – 20–25 %;

4-разове харчування: 1-й сніданок – 20–25 %, 2-й сніданок або полуденок – 10–15 %, обід – 40–45 %, вечеря – 20–25 %.

Збалансоване харчування передбачає оптимальне співвідношення у раціоні всіх харчових речовин, у тому числі біологічно цінних, незамінних.

Теорію збалансованого харчування розробив академік О. О. Покровський та розвинули інші вчені.

Основні принципи теорії збалансованого харчування:

- ідеальним вважається харчування, за якого надходження нутрієнтів відповідають їх витратам;
- надходження харчових речовин забезпечується в результаті ферментативного гідролізу складних органічних речовин їжі за рахунок порожнинного і внутрішньоклітинного травлення;
- утилізація їжі здійснюється самим організмом;
- їжа складається з декількох компонентів, що мають різне фізіологічне значення: нутрієнтів, баластних речовин (від яких вона може бути очищена) та шкідливих, токсичних сполук;
- метаболізм організму зумовлений рівнем амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів і деяких солей.

Згідно з цією теорією, харчовий раціон повинен бути збалансований, при цьому слід оптимально враховувати характер обміну речовин. Цю теорію покладено в основу фізіологічних норм потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах для різних груп населення.

Теорія збалансованого харчування, вважаючи баластні речовини як ті, що непотрібні організму, зумовила появу ідеї рафінованої їжі. Почалося виробни

цтво рафінованих продуктів харчування, очищених від баластних речовин, які сприяли виникненню «хвороб цивілізації».

Адекватне харчування передбачає вміст у раціоні харчових волокон (целюлози, геміцелюлози, лігніну, пектину), які необхідні для життєдіяльності мікрофлори шлунку. Харчові волокна є продуктами харчування мікрофлори, вони запобігають підвищенню секреції травних соків шлунку, затримують всмоктування холестерину, адсорбують кислоти жовчі, впливають на мінеральний та вуглеводний обміни. Оптимальний вміст харчових волокон у добовому раціоні дорослої людини має бути 25 г.

Теорію адекватного харчування сформулював академік О. М. Уголєв. Згідно з цією теорією важливу роль у життєдіяльності людини відіграють не тільки нутрієнти, а й баластні речовині. Встановлено, що, крім основного потоку поживних речовин, які надходять із системи травлення у внутрішнє середовище організму, надходять також первинні й вторинні нутрієнти, токсини, екзогормони, важливість яких раніше недооцінювалась. Завдяки взаємодії організму людини та його ендоекології (мікрофлори) в кишечнику синтезуються нові, у тому числі незамінні, а також і неаліментарні речовини.

Основні принципи теорії адекватного харчування:

- харчування підтримує молекулярний склад і комплексує енергетичні й пластичні витрати організму на основний обмін, зовнішню роботу та ріст;
- необхідними компонентами їжі є не тільки нутрієнти, а й баластні речовини (харчові волокна – целюлоза, геміцелюлоза, лігнін, пектин);
- метаболізм організму зумовлений не одним потоком нутрієнтів з травного каналу, а кількома потоками нутрієнтивних і регуляторних речовин, що мають життєво важливе значення;
- баланс харчових речовин досягається внаслідок звільнення нутрієнтів із структур їжі під час ферментативного розщеплення її макромолекул за рахунок порожнинного та мембранного травлення (у ряді випадків внутрішньоклітинного), а також у результаті синтезу нових речовин, у тому числі незамінних;
- існує ендоекологія організму – хазяїна, що утворюється мікрофлорою кишечника;
- у метаболічному відношенні асимілюючий організм є надорганізменною системою.

Функціонально гомеостатична теорія харчування включає всі основні положення теорії збалансованого і адекватного харчування та вчення про функції їжі і біологічну дію на організм людини. Сформулювали цю теорію В. В. Ванханен і В. Д. Ванханен. Ці практичні висновки лягли в основу вимог до харчового раціону та умов прийому їжі.

Нові наукові концепції харчування спрямовані на індивідуалізацію харчування.

Концепція диференційованого харчування ґрунтується на принципах збалансованого харчування, а також на сучасних даних про склад харчових продуктів та фізіологічних індивідуальностях організму людини. Диференційоване харчування враховує не тільки склад продуктів, а й взаємодію різних нутрієнтів з індивідуальною системою обміну конкретної людини. Прихильники цієї концепції розглядають склад харчових продуктів та індивідуальні особливості обміну речовин як основні складові харчування, тоді як раніше враховувався тільки склад продуктів. Вони розробляють методи оптимізації індивідуальних харчових та біологічних чинників.

Концепція індивідуального харчування. Деякі фахівці вважають, що розроблені нормативи харчування з урахуванням енергетичних затрат, статі та віку

є занадто загальними і їх можна рекомендувати лише невеликим групам населення. Тому вважають, що індивідуалізація харчування стосовно генетичних особливостей людини є можливою. У розвинених країнах багато людей індивідуалізують своє харчування – споживають їжу відповідно до своїх антропометричних показників і забезпечують таке співвідношення маси і зросту, яке сприяє довголіттю та профілактиці хронічних дегенеративних захворювань. Допомагають їм у цьому персональні комп'ютери.

Альтернативні теорії харчування – це вегетаріанство, лікувальне голодування, концепція харчування пращурів (сироїдіння, сухоїдіння), концепція поділеного харчування тощо.

Вегетаріанське харчування може мати різні форми:
- білково-молочно-овочеве харчування;
- суто вегетаріанське харчування;
- харчування сирими продуктами;
- особливі форми харчування без м'яса або з дуже незначною його кількістю.

Сьогодні наука дедалі більше виступає проти м'ясної їжі і пропонує рослинну.

Суто вегетаріанське харчування передбачає використання всіх продуктів рослинного походження і відкидає молоко, яйця й мед.

Харчування сирими продуктами передбачає споживання вегетаріанської їжі без теплової обробки з невеликою кількістю хліба з борошна грубого помелу. Іноді додають трохи молока, вершкового масла і твердого сиру. Така їжа бідна на білок і харчову сіль, але багата на вітаміни, основні мінеральні речовини і целюлозу. Харчування сирими продуктами, як правило, триває недовго. Його здебільшого використовують як дієту для фруктових і сокових днів або як періодичні курси лікування протягом кількох тижнів або місяців.

§ 5. Основні закони раціонального харчування

1. Закон кількісної і якісної повноцінності харчування – енергетична цінність раціону, кількісний і якісний склад нутрієнтів мають відповідати енерговитратам організму.

2. Закон збалансованості – харчовий раціон повинен бути збалансованим за вмістом різних нутрієнтів.

3. Закон адекватності – хімічний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливості організму.

4. Закон правильного режиму – їжа має надходити до організму у певний час та бути раціонально розподілена по окремих прийомах.

5. Закон естетичного задоволення – їжа має бути приємною, смачною, із властивим їй ароматом і вживатися в естетичних умовах.

6. Закон безпеки харчування – їжа має бути нешкідливою відносно наявності у ній токсичних речовин і токсинів мікроорганізмів.

7. Закон профілактичної спрямованості харчування – їжа повинна запобігати захворюванням, ускладненням, прихованим хворобливим станам та підвищувати опірні функції організму щодо дії шкідливих чинників.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Поясніть сучасні проблеми харчування населення.
2. Яку роль відіграє наука у вирішенні проблеми здорового харчування населення?
3. В чому полягає концепція оздоровчого харчування населення?
4. Які основні теорії харчування?
5. Яке харчування називається раціональним, збалансованим, адекватним?
6. Поясніть основні закони раціонального харчування.
7. Які вимоги до харчового раціону?
8. Як слід дотримуватися режиму харчування?
9. Як розподіляють добовий раціон протягом дня при три- і чотириразовому харчуванні?
10. На чому ґрунтується концепція диференційованого харчування?

РОЗДІЛ 11

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Значення біологічно активних речовин

Кожний натуральний продукт харчування містить певні харчові речовини (*нутрієнти*: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини тощо), притаманні тільки йому. Для забезпечення організму необхідними для нього нутрієнтами треба поєднувати різноманітні продукти. Значні зміни структури і якості харчування, зменшення в раціоні натуральних продуктів та збільшення продуктів, які піддаються технологічній переробці, консервуванню і тривалому зберіганню, зумовлюють відчутне зниження надходження до організму есенціальних (незамінних) мікронутрієнтів, зокрема вітамінів, вітаміноподібних і мінеральних речовин, органічних кислот, харчових волокон.

Окрім того, в сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, впливу несприятливих чинників виробництва та погіршення екологічного стану і накопичення в організмі людини радіонуклідів, солей важких металів, потреба людини в мікронутрієнтах, як у важливому захисному чиннику, істотно зростає.

Найбільша кількість радіонуклідів потрапляє до організму людини з харчовими продуктами і накопичується в кістках, печінці, м'язах, щитовидній залозі у вигляді важких металів стронцію, барію, цинку тощо. Це суттєво впливає на стан здоров'я людини і викликає ряд захворювань (онкологічні, щитовидної залози та ін.). Профілактика їх накопичення має велике значення.

Використання в їжу біологічно активних добавок (БАД) – швидкий і ефективний спосіб збагачення її поживними речовинами, ліквідації дефіциту мікронутрієнтів і виведення з організму шкідливих речовин.

БАД отримують із рослинної, тваринної або з мінеральної сировини, а також хімічним або технологічним способом. Це концентрати натуральних чи ідентичних до натуральних біологічно активних речовин, призначених для безпосереднього приймання або для введення їх до складу їжі.

§ 2. Класифікація біологічно-активних добавок

БАД поділяють на нутрицевтики і парафармацевтики.

Нутрицевтики – це БАД, призначені для забезпечення організму незамінними (есенціальними) речовинами. Їх поділяють на 3 групи:

1. Нутрицевтики, що використовуються для функціонального харчування.
2. Нутрицевтики, що використовуються для поповнення дефіциту есенціальних харчових речовин, підвищення неспецифічної опірності організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища та підвищення рівня імунітету.
3. Нутрицевтики, дія яких спрямована на зміни метаболізму речовин, зв'язування та виведення ксенобіотиків.

Загальна дія нутрицевтиків кожної з груп має профілактичне спрямування щодо таких хронічних захворювань, як ожиріння, атеросклероз, хронічні серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, імунодефіциту та ін.

Критерієм визначення БАД є добова потреба, що рекомендується для тих чи інших нутрієнтів.

Парафармацевтики – це БАД, що застосовуються для регуляції у фізіологічних межах функціональної активності органів і систем, яким притаманний адаптогенний ефект, дія яких спрямована на регуляцію нервової діяльності і мікробіоценозу шлунково-кишкового тракту.

Залежно від біотехнологічного способу виготовлення парафармацевтики поділяються на 5 груп:

1. БАД, що містять продукти рослинного походження.
2. БАД, що містять продукти тваринного походження.
3. БАД, що містять продукти мікробіологічного синтезу (еубіотики).
4. БАД, що містять продукти бджільництва.
5. БАД, що містять продукти натурального хімічного синтезу.

Біологічна дія БАД дає змогу впливати на певні ланки обміну речовин в організмі людини, що є досить важливим у розробці раціонів харчування лікувально-профілактичного та дієтичного призначення.

§ 3. Характеристика біологічно-активних добавок

Зостера – вид чорноморських водоростей, які характеризуються високим вмістом пектину-зостерину (21,7 % на 100 г сухої речовини), каротиноїдів (245 мг на 100 сухої речовини), радіозахисною ефективністю. Добова потреба її становить 2 г, що забезпечує людину харчовими волокнами, йодом, кальцієм, натрієм, калієм, залізом, фосфором. Перед використанням суху зостеру подрібнюють. Рекомендується використовувати її під час виробництва м'ясних, рибних та овочевих страв, борошняних, солодких та жельованих виробів.

Цистозіра – харчова добавка, виготовлена із бурої водорості у вигляді порошку від темно-бурого до темно-сірого кольору, солонуватого смаку. Цистозіра містить комплекс антиоксидантів, каротиноїдів, мінеральних речовин та мікроелементів і вітамінів. Альгінова кислота, що міститься у цистозірі, має здатність виводити з організму людини важкі метали, знижує всмоктування радіонуклідів і збільшує швидкість їх виведення з організму людини. Перед використанням цистозіри проводять додаткові технологічні операції: подрібнення та гідратацію протягом двох годин за температури 70–80 °С.

Спіруліна – харчова добавка із синьо-зеленої водорості. Вона має фізіологічно збалансований хімічний склад і містить 60 % білка, у ній сконцентровані в оптимальному співвідношенні вітаміни (бета-каротин, аскорбінова кислота, токофероли, біотин), мінеральні речовини (калій, натрій, фосфор, магній, залізо,

цинк). Спіруліна містить три групи пігментів-барвників: каратиноїди, хлорофіл, фітодіанін, які беруть участь в обмінних процесах. Найбільш важливим є синьо-блакитний пігмент, він зміцнює імунітет, підвищує активність лімфатичної системи, має протипухлинну дію. Під час приготування холодних закусок, перших і других страв, борошняних та кондитерських виробів спіруліна використовується без попередньої технологічної підготовки.

Морські водорості фукуси – виготовляють у вигляді порошку світло-коричневого кольору, без сторонніх домішок та водного розчину фукуси – світло-коричневого кольору, із солонувато-гіркуватим присмаком. Вони багаті дефіцитними в харчуванні органічно зв'язаними йодом і селеном, є збалансованим комплексом альгінатів, клітковини, фукоїдану, ламінарину, мінералів (калію, кальцію, натрію, магнію, заліза, цинку, марганцю, міді, кобальту, хрому та ін.), вітамінів (А, С, Е, РР).

Їх використовують при порушеннях обміну речовин, для регуляції функцій щитовидної залози, профілактики захворювань нервової та дихальної систем, зниження нервової збудливості та стресів, при атеросклерозі, ревматизмі, ожирінні, а також для профілактики онкологічних та стоматологічних захворювань; відновлення роботи шлунково-кишкового тракту; полегшення алергічних станів; підвищення імунітету. Морські водорості фукуси пройшли радіологічний контроль. Фукуси не потребують попередньої обробки перед використанням у технології кулінарних страв та виробів.

Каррагінан харчовий – сухий порошок сірого кольору, без сторонніх домішок. Рекомендується до застосування під час приготування продуктів харчування як драглеутворювач та стабілізатор емульсій у системах на воді і молоці, а також для поліпшення властивостей інших драглів. Фізіологічно каррагінан не засвоюється організмом, не розщеплюється ферментами шлунково-кишкового тракту, що дає змогу використовувати його в технології страв та виробів низької енергетичної цінності.

Еламін є продуктом переробки морської капусти за технологією, що дає змогу зберігати біологічно активні сполуки, макро- та мікроелементи. У ньому міститься значна кількість альгінатів (до 35 %), клітковина водоростей, органічний йод, залізо, мідь, цинк та інші макро- і мікроелементи, вітаміни А, B_1, B_2, B_{12}, К, біотин, нікотинова та фолієва кислоти.

Встановлено, що еламін зменшує вміст радіоцезію на 21,01 %, стронцію – на 26,3 %.

Кріопорошки – це порошкоподібні вітамінні продукти функціонального призначення із заданими властивостями, які отримують шляхом переробки плодоовочевої продукції із застосуванням рідкого азоту (кріопорошки календули, чорноплідної горобини, кропиви, яблучний, чорносмородиновий та ін.). Вони містять вітамін С і бета-каротин.

Пшеничні висівки отримують під час переробки зерна та сортуванням його часток за розміром і масою. Вони складаються здебільшого з оболонок зерна, а саме з алейронового прошарку, і є джерелом біологічно активних речовин білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин (калій, кальцій, магній, фосфор, залізо, натрій, марганець), вітамінів (групи В, РР, Р, пантотенова кислота, аскорбінова кислота) та харчових волокон. Вони сприяють розвитку в шлунково-кишковому тракті флори бактерій, яка сприяє регуляції роботи шлунку, швидкому виведенню з організму продуктів обміну речовин та радіонуклідів. Висівки містять протиракову речовину – селен, який блокує канцероген від контакту із внутрішніми стінками шлунково-кишкового тракту, чим захищає людину від впливу радіонуклідів.

Зародки пшениці – природні концентрати цінних харчових речовин: білків, вітамінів, мікроелементів. Їх отримують шляхом відокремлення від пшенично-

го зерна зародкової пелюстки. У зародку пшениці міститься багато жиру, що більш ніж на 80 % складається із ненасичених жирних кислот, фосфоліпідів. Білок зародків пшениці є біологічно повноцінним і добре засвоюється, він містить усі незамінні амінокислоти: метіонін – 580 мг /100 г; ізолейцин – 1060 мг/100 г; лізин – 1910 мг/100 г. У ньому високий вміст жиро- та водорозчинних вітамінів, вітаміноподібних речовин (В1, В2, Р, В6, токоферолів, бетаніну, холіну, пантотенової та фолієвої кислоти). Зародки пшениці рекомендуються при захворюваннях нервової та кровоносної систем, атеросклерозу, для загального зміцнення організму. Використання в їжу 50 г зародків задовольняє добову потребу дорослої людини у вітамінах.

Розторопша плямиста. До складу насіння розторопші входять: антиоксидант силімарин, білки (17 %), які містять всі незамінні амінокислоти, незамінні мінеральні речовини, вітаміни, жирні кислоти (30 %), в тому числі 60 % поліненасичених жирних кислот, вітамін F, пектин, ефірні масла, біогенні аміни, органічні кислоти. Застосування біологічно-активної добавки розторопші плямистої у продуктах харчування веде до нормалізації ферментів, що свідчить про радіозахисний вплив цієї лікарської рослини.

Каролін призначений для збагачення харчових продуктів біологічно активними речовинами та для безпосереднього вживання в їжу. До його складу входить (на 100 г продукту): жиру – 99,8 г, β-каротину – 180 мг, вітаміну Е – 20 мг. Енергетична цінність – 899 ккал.

«Карателька» – це комплекс вітамінів Е та К і насамперед β-каротину. Це високоякісний продукт, вироблений із натуральної сировини найкращих сортів (морква, соняшник). Основною перевагою нового продукту «Карателька» є те, що в ньому каротин зв'язаний з рослинними жирами, які добре засвоюються та забезпечують організм ненасиченими жирними кислотами, які мають антиатеросклеротичну дію.

Водночас «Карательку» можна застосовувати під час комплексного лікування термічних, хімічних та променевих опіків, обморожень, поранень тощо.

«Карательку» можна вживати у комплексі з іншими продуктами харчування (овочевими салатами, кашами, першими та другими стравами) або за 20–30 хв до їди.

Екстракт стевії – біологічна добавка у вигляді сухого порошку або рідкого екстракту виробляє у Києві фірма «Стевіясан». *Екстракт стевії (сухий)* – білий порошок, солодкий з гіркуватим присмаком; без запаху, за даними досліджень містить 15 % білка, 17 амінокислот (8 незамінних і 9 замінних), вітаміни А, С, Е, вітаміноподібні органічні сполуки, клітковину та ефірні олії. У ньому міститься значна кількість мінеральних реновин (0,3–0,5 %). Один грам сухого екстракту стевії відповідає за солодкістю 300 г цукру. Цей підсолоджувач нетоксичний, низькокалорійний, не викликає звикання, успішно застосовується як підсолоджувач при цукровому діабеті і порушенні вуглеводного обміну. Екстракт *стевії (рідкий)* це густа рідина темно-коричневого кольору, солодка з гіркуватим присмаком; із трав'яним запахом.

Інулін рослинний харчовий – порошок білого кольору. Рекомендується вживати продукти харчування з інуліном хворим на цукровий діабет 1-го і 2-го типу, ожиріння, ішемічну хворобу серця, інфаркт міокарда, при інших хворобах, пов'язаних з порушеним обміном речовин, а також з метою профілактики захворювань.

Інулін, вироблений у вигляді порошку білого кольору, не потребує попередньої технологічної обробки перед використанням його у технології солодких страв та кулінарних виробів.

Соєва паста – продукт із сої, який має високу біологічну та харчову цінність. Вона містить необхідні людині білки, причому склад її амінокислот від-

повідає білкам тваринного походження; жири містять жироподібну речовину лецитин, який становить основу мієліну – своєрідного захисника нервової системи; вуглеводи; вітаміни (В, Д, Е); мінеральні речовини (залізо, калій, кальцій, фосфор присутні у біозасвоюваній формі). Крім того, соєва паста сприяє нормалізації обміну холестерину в організмі людини. Соєва паста – м'яка, однорідна по всій масі, смак і запах – притаманні цьому виду сировини, без сторонніх присмаків та запахів, колір – жовтий з кремовим відтінком. Споживання продуктів із соєвою пастою підвищує імунітет організму, попереджує розвиток атеросклерозу, ожиріння, діабету, сечокам'яної хвороби, залізодефіцитної анемії, онкологічних захворювань. Використання соєвої пасти дає змогу розширити асортимент корисної та смачної їжі.

Чорний харчовий альбумін – тонкоподрібнений порошок червоно-коричневого кольору. Особливість харчового альбуміну – виключно високий вміст повноцінних білків (85–87 г) та життєво важливих мінеральних речовин (калій, залізо, натрій, фосфор, кальцій, марганець). Доцільно використовувати під час виробництва м'ясних, рибних, картопляних страв, хлібобулочних та кондитерських виробів, перших, других страв, соусів тощо.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення біологічно активних речовин?
2. Класифікація та характеристика біологічно активних речовин.
3. З якою метою використовують БАД?
4. Класифікація БАД.
5. Назвати основні види БАД.
6. Які БАД використовують як желюючі речовини?
7. Які БАД сприяють виведенню з організму людини тяжких металів?
8. Які БАД збагачують їжу вітамінами?
9. Які БАД збагачують їжу білками?

РОЗДІЛ 12

ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Значення лікувально-профілактичного харчування

Лікувально-профілактичне харчування побудоване на захисній (нейтралізуючій) дії їжі, яка підвищує стійкість організму до несприятливого впливу конкретних виробничих чинників і призначене для людей з шкідливими умовами праці. На організм людини, яка працює на промисловому підприємстві або в сільському господарстві, можуть впливати шкідливі хімічні речовини (сильні кислоти, органічні розчинники, похідні галогенів, бензолу, ядохімікати, солі свинцю, миш'яку, стронцію), іонізуюче випромінювання та ін. Найбільш чутливі до дії шкідливих чинників нервова система та печінка. Тому під час організації харчування робітників, які працюють в особливо шкідливих умовах, треба розробляти раціони з лікувально-профілактичним призначенням.

Мета лікувально-профілактичного харчування – підвищення стійкості організму до токсичних речовин, зменшення відкладення цих речовин у тканинах

та підсилення їх виведення з тканин та крові. Лікувально-профілактичне харчування організовується в їдальнях при промислових підприємствах для робітників, що працюють в умовах шкідливих професійних чинників (підвищена температура або вологість, вібрація, виділення шкідливих газів), які негативно впливають на здоров'я людини, у вигляді безкоштовного для робітника гарячого сніданку до роботи або обіду.

До спеціальних дієт вводять продукти, які прискорюють виведення з організму шкідливих речовин, і вилучають продукти, що сприяють швидкому їх засвоєнню.

У цьому виді харчування використовують захисні компоненти їжі:

- *протектори* – харчові волокна, пектини, сірковмісні амінокислоти, що містять сульфгідрильні речовини, які блокують поглинання радіонуклідів, зв'язують і виводять з організму токсичні речовини, підсилюють детоксикаційну функцію печінки;
- *стимулятори кровотворення* – вітаміни B_6, B_{12}, B_{15}, C, фолієва кислота; біомікроелементи: Fe, Cu, Zn, Co;
- *стимулятори імунної системи* – вітаміни групи В, С, Е; мінеральні речовини: Se, Fe, Zn, Cr;

Для забезпечення лікувально-профілактичного харчування використовують:

- спеціальні раціони № 1, 2, 2-а, 3, 4, 4-а, 4-б, 5;
- молоко і молочні продукти;
- пектин і продукти, які містять пектин;
- вітамінні препарати.

§ 2. Характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування

Лікувально-профілактичне харчування близьке до раціонального з підсиленням захисної функції їжі щодо запобігання несприятливого впливу конкретних шкідливих виробничих чинників.

Раціони складено з метою підвищення загальних захисних сил організму; обмеження всмоктування токсичних речовин та посилення їх виділення; позитивної дії на органи та системи, які найбільше вражаються; компенсації підвищених витрат харчових речовин організмом під впливом токсичних речовин; насичення організму речовинами, які здатні знешкоджувати окремі токсичні речовини.

Раціон № 1 використовується під час дії радіоактивних речовин іонізуючого випромінювання. Дія раціону забезпечується протекторами, антиокислювачами, ліпотропними речовинами, стимуляторами імунної системи, жирними кислотами, що не підтримують пероксидне ланцюгове окислення ліпідів мембран клітин.

Раціон № 2 використовується під час дії неорганічних кислот, лужних металів, фтору та фосгену. Дія раціону забезпечується протекторами, ліпотропними речовинами, антиоксидантами, кровотворними речовинами.

Раціон № 2-а використовується під час дії п'яти- і шестивалентного хрому і його сполук. Дія раціону забезпечується протекторами, антиоксидантами та зменшенням у раціоні легкозасвоюваних вуглеводів, кухонної солі, щавлевої кислоти.

Раціон № 3 використовується під час дії свинцю та його сполук. Дія раціону забезпечується протекторами, антиоксидантами, блокаторами всмоктування, вилученням з раціону молока і молочного жиру.

Раціон № 4 використовується під час дії хлор-вуглеводів, сполук миш'яку, ртуті. Для раціону забезпечується протекторами, ліпотропними речовинами, стимуляторами кровотворення.

Раціон № 4-а використовується під час дії неорганічних сполук фосфору. Дія раціону забезпечується ліпотропними речовинами, зменшенням у раціоні жирів.

Раціон № 4-б використовується під час дії органічних аміно- і нітросполук бензолу. Дія раціону забезпечується антиоксидантами, ліпотропними речовинами, жовчо-стимуляторами, стимуляторами імунної системи.

Раціон № 5 використовується під час дії сірко-і бром-вуглеводів, сполук марганцю і барію. Дія раціону забезпечується лецитином, ПНЖК, вітамінами B_1, С, ліпотропними речовинами.

Страви для лікувально-профілактичного харчування готуються з продуктового набору, затвердженого для певного раціону. Набори продуктів і вітамінів дібрані для кожного раціону з урахуванням механізму дії на організм токсичних речовин або шкідливих фізичних чинників, а також захисних властивостей окремих харчових продуктів, вітамінів та їх комплексів. Дотримання встановлених для кожного конкретного раціону норм продуктів є обов'язковим. Заміна одних продуктів іншими допускається тільки у виняткових випадках і тільки відповідно до чинних норм взаємозамінності продуктів для лікувально-профілактичного харчування. У всіх раціонах лікувально-профілактичного харчування рекомендується обмежувати вживання кухонної солі, солоних продуктів, тугоплавких жирів, жирових продуктів. Якісний склад раціонів лікувально-профілактичного харчування підвищує стійкість організму, попереджує виникнення в організмі різних порушень.

§ 3. Характеристика страв функціонального призначення

Перші страви

Готують за традиційною технологією. БАД додають в страву за 5–10 хв до закінчення варіння. На 1000 г супу-пюре беруть, г: еламіну – 50, ламінарії – 40, зостери – 10, спіруліни – 5.

Соуси

Соус-майонез із зеленню та спіруліною. У майонез додають шпинат-пюре, дрібно нарізану зелень петрушки, естрагону, кропу, спіруліну, соус Південний. Зелень попередньо бланшують. *Подають* соус до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Соус Весняний (молочний з кріопорошком кропиви). Білу жирову пасеровку поступово розводять гарячим молоком, при безперервному помішуванні проварюють 7–10 хв, додають цукор, розведений гарячою водою кріопорошок кропиви, перемішують. Соус проціджують і доводять до кипіння, защипують вершковим маслом.

Соус Сюрприз. Кріопорошок горобини або календули розводять гарячою водою, проціджують, додають цукор, вводять заздалегідь розведені холодною водою крохмаль і цитринову кислоту. Доводять до кипіння.

Холодні закуски

Готують з додаванням спіруліни, екстракту стевії, соєвої пасти, еламіну, морських водоростей фукуси, зостери.

Салат із свіжих помідорів зі спіруліною. Підготовлені помідори (без шкірочки) нарізують тонкими скибочками, цибулю нарізують напівкільцями. Помідори та цибулю розкладають у салатник або закусочну тарілку, поливають заправкою для салатів, посипають спіруліною та подрібненою зеленню петрушки.

Салат з моркви з курагою з екстрактом стевії. Сиру обчищену моркву нарізують тонкими шматочками і припускають у невеликій кількості води. Курагу ретельно промивають, заливають окропом і залишають на 2–3 год для набря-

кання. Підготовлену курагу нарізують шматочками, потім змішують з морквою. Перед подаванням заправляють сметаною та екстрактом стевії. Салат можна готувати без сметани, відповідно збільшивши закладку компонентів.

Паста сирна із соєвою пастою. Зачищений твердий сир натирають на тертці, з'єднують з соєвою пастою, вершковим маслом, додають червоний перець, протирають та збивають до утворення пишної маси.

Кабачки, баклажани, перець або помідори, фаршировані м'ясом та рисом з харчовим альбуміном. Підготовлені для фарширування овочі наповнюють начинкою, кладуть в один ряд на лист, посипають сухарями, поливають жиром і тушкують.

Перед подаванням поливають соусом.

Технологія приготування начинки. Варене м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають просіяний на ситі замочений у молоці або воді альбумін, пасеровану цибулю, варений рис, сіль, перець і перемішують.

Соуси: томатний, сметанний, сметанний з томатом.

Перець, фарширований овочами з екстрактом стевії. Підготовлений для фарширування перець солодкий стручковий наповнюють начинкою, викладають на лист і запікають з невеликою кількістю води до готовності в жаровій шафі.

Технологія приготування начинки. Моркву, петрушку і ріпчасту цибулю нарізують дрібною соломкою, пасерують, додають пасероване томатне пюре, воду, екстракт стевії (рідкий), перемішують і доводять до кипіння.

Відпускають холодним або гарячим.

Помідори фаршировані «Особливі» з еламіном. Підготовлені для фарширування помідори солять, наповнюють начинкою. Перед подаванням поливають майонезом або сметаною з додаванням соусу «Південний» та еламіну, посипають зеленню. *Подають* як холодну закуску.

Технологія приготування начинки. Охолоджені варені яйця подрібнюють, додають м'якоть помідорів та нашатковану зелену або ріпчасту цибулю.

Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею з фукусами. Яйця варять круто, розрізують уздовж навпіл, видаляють жовток. Білок наповнюють начинкою замість жовтка, з нижньої частини білка зрізують невеликий шматочок так, щоб яйце було стійким, і поливають майонезом, що залишився. Поруч з яйцем укладають овочі. Допускається відпускати страву без овочів, відповідно зменшивши його вихід. Можна використовувати овочеві гарніри, соус-майонез із зеленню та спіруліною.

Технологія приготування начинки. Жовток протирають. Чисте філе оселедця (попередньо вимочують) і цибулю ріпчасту пропускають через м'ясорубку, додають морські водорості фукуси, заправляють 1/2 частиною майонезу.

Яйця з маслом оселедцевим і фукусами. Зварені круто яйця розрізують уздовж навпіл. На кожну половику випускають з корнетика оселедцеве масло з фукусами. Можна відпускати із овочевим салатом 50–100 г на порцію.

Другі гарячі страви

Котлети рибні «Новинка» з альгінатом натрію. Філе риби без шкіри та кісток нарізують на шматочки, пропускають через м'ясорубку разом з підготовленими і замоченими у молоці альгінатом натрію та пшеничним хлібом, додають сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують та вибивають. Далі готують і *подають* так само, як котлети рибні.

Риба запечена з яйцем і морськими водоростями фукуси. Порційні шматки риби зі шкіркою посипають сіллю, перцем, морськими водоростями фукусами, паніруютъ у борошні і смажать. Потім рибу смажену укладають на змащену олією порційну сковороду, обкладають картоплею, смаженою з вареної, на рибу

кладуть цибулю пасеровану, заливають сумішшю яєць з борошном і запікають. *Подають* в порційній сковороді.

Битки, запечені під сметанним соусом, з рисом і харчовим альбуміном. Готують котлетну масу, до неї додають альбумін, просіяний та замочений у воді, ретельно перемішують. З готової котлетної маси формують биточки, панірують у сухарях та смажать основним способом до напівготовності. На порційну сковороду, змащену жиром, кладуть рис, припущений з томатом, зверху кладуть смажені до напівготовності битки, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром і запікають. *Подають* в порційній сковороді.

Січеники м'ясо-рибні з еламіном. Свинину і філе риби без шкіри і кісток нарізують на шматочки, пропускають через м'ясорубку, додають попередньо замочений у воді або молоці хліб, еламін, пасеровану ріпчасту цибулю, ще раз пропускають через м'ясорубку, додають сіль і перемішують. З одержаної маси формують січеники овально-приплюснутої форми, панірують у сухарях і смажать основним способом. Відпускають з маслом і гарніром.

Битки «Хмельницькі» з зостерою. Нарізану на шматочки свинину і печінку подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану на салі цибулю (половина норми сала), яйця, зостеру, пшеничне борошно, сіль, решту сала, нарізаного дрібними кубиками, ретельно перемішують. Готову масу викладають ложкою у вигляді битків на розігріту із жиром сковороду і смажать до готовності з обох боків. Відпускають з маслом і гарніром.

Тюфтельки печінкові з фукусами. Підготовлену печінку пропускають через м'ясорубку, з'єднують з розсипчастим рисом, просіяними морськими водоростями фукуси, додають сирі яйця, сіль, перець і перемішують. Масу ретельно вибивають, формують кульки (дві штуки на порцію), обкачують у борошні, обсмажують до утворення рум'яної кірочки. Потім кульки викладають у посудину із товстим дном, заливають соусом сметанним і тушкують у жаровій шафі. *Подають* з гарніром і соусом, в якому тушкували.

Запіканка із сиру з соєвою пастою, або екстрактом стевії, або еламіном, або зостерою. Протертий сир змішують із борошном або попередньо завареною у воді та охолодженою до 60–70 °С манною крупою, соєвою пастою або екстрактом стевії, меламіном, яйцями, цукром та сіллю. Далі готують за традиційною технологією. Запіканку порціонують і *подають* зі сметаною.

Запіканка із сиру з морквою і екстрактом стевії. Подрібнену на овочерізці моркву припускають з молоком до готовності. Потім її змішують з протертим сиром, яйцями, екстрактом стевії, сіллю, завареною і охолодженою до 60–70 °С манною крупою. Отриману масу ретельно вимішують, викладають на змащений олією і посипаний сухарями лист, змащують сметаною і запікають у жарочній шафі до готовності. Запіканку порціонують і *подають* зі сметаною.

Омлет Делікатесний з еламіном або зостерою. Омлетну масу готують з додаванням еламіну або зостери. Далі готують омлет за традиційною технологією. Перед подаванням кладуть на підігріту тарілку рубцем вниз і поливають розтопленим маслом вершковим або маргарином столовим.

Солодкі страви

Кисіль з кріопорошком кропиви або горобини, календули. Кріопорошок кропиви або горобини, календули, цукор, крохмаль та кислоту цитринову змішують, розводять холодною кип'яченою водою. Суміш вливають у крутий окріп при безперервному помішуванні, доводять до кипіння. Охолоджують і порціонують у вазочки по 200 г на порцію.

Желе з ягід свіжих на каррагінані з екстрактом стевії. З перебраних та промитих ягід віджимають сік і зберігають його на холоді. Вичавки, що залишили-

ся, заливають гарячою водою і варять 5–8 хв. Каррагінан при перемішуванні засипають у холодну воду (співвідношення каррагінану і води 1:10), нагрівають до цілковитого розчинення його. Ягідний відвар проціджують, додають цукор, нагрівають до кипіння, видаляють з поверхні піну, потім вливають підготовлений розчин каррагінану, перемішують, додають сухий екстракт стевії, перемішують, доводять до кипіння і проціджують. У відвар з каррагінану додають ягідний сік, розливають у порційні формочки і залишають на холоді при температурі від 0 до 8 °С протягом 1,5–2 год для застигання. Перед подаванням желе викладають у десертну тарілку або креманку, або вазочку. Окремо *подають* соус солодкий.

Мус журавлиний на каррагінані з екстрактом стевії. Желе з журавлини готують так само, як описано вище. Далі мус готують і подають за традиційною технологією.

Мус яблучний або абрикосовий на крупі манній з екстрактом стевії. Яблука без серцевини або абрикоси без кісточки нарізують та варять. Відвар проціджують, яблука або абрикоси перетирають. Одержане пюре (можна використати консерви пюре яблучне або абрикосове) змішують з відваром, додають цукор, кислоту цитринову і доводять до кипіння. Потім тонкою цівкою вводять просіяну крупу манну і варять, помішуючи, 15–20 хв, додають сухий екстракт стевії і перемішують. Суміш охолоджують до 40 °С і збивають до утворення густої піноподібної маси, яку розливають у форми і охолоджують. *Подають* у десертних тарілках, або креманках, або вазочках. Соус солодкий *подають* окремо.

Самбук яблучно-квітковий. Печені яблука охолоджують і протирають, додають цукор, білок яйця, кріопорошок календули (відновлений у воді у співвідношенні 1:10) та збивають на холоді до утворення пишної маси, потім вводять тоненькою цівкою розчинений на водяній бані желатин (при безперервному помішуванні), розливають у формочки і охолоджують. *Подають* у десертних тарілках або креманках, або вазочках. Соус солодкий подають окремо.

Крем ванільний, шоколадний, кавовий на каррагінані з екстрактом стевії. Для яєчно-молочної суміші сирі яйця розтирають з цукром і каррагінаном, додають невеликою цівкою кип'ячене гаряче молоко і нагрівають до повного розчинення каррагінану, потім, безперервно помішуючи, додають сухий екстракт стевії і проціджують. Для ванільного крему в проціджену яєчно-молочну суміш додають ванілін. Для кавового крему суміш готують з доданням кавового настою (50 г кави на 150 г окропу). Для шоколадного крему в гарячу яєчно-молочну суміш додають розтертий з цукром та цукровою пудрою какао-порошок. Вершки збивають на холоді до утворення густої пишної піни. У збиті вершки додають охолоджену до температури 30 °С яєчно-молочну суміш з каррагінаном і екстрактом стевії, збивають 2–3 хв. Готовий крем швидко розливають у формочки і охолоджують. *Подають* у десертних тарілках, або креманках, або вазочках. Соус солодкий подають окремо.

Вершки збиті шоколадні, лимонні з екстрактом стевії. У вершки додають сухий екстракт стевії і збивають на холодні до утворення густої пишної піни. Какао-порошок або цедру лимона змішують з рафінадною пудрою і обережно вводять у збиті вершки. Перед подаванням вершки збиті кладуть у вазочку.

Вершки збиті з горіхами і екстрактом стевії. Мигдаль подрібнюють і смажать. У вершки додають сухий екстракт стевії і збивають на холодні до утворення густої пишної піни. Вершки збиті кладуть у вазочку і посипають горіхами.

Напій з відваром льону та чорноплідної горобини, або малини, або смородини. Насіння льону заливають окропом у співвідношенні 1:9 та проварюють, настоюють 1–2 год. Потім проціджують, охолоджують. В охолоджений відвар

вливають сік чорноплідної горобини, або малини, або смородини, додають мед або цукор, перемішують. За 15 хв до подавання додають цитринову кислоту.

Напій вітамінний з кріопорошком календули або горобини. Кріопорошок календули або горобини змішують з цукром, додають холодну воду, кислоту аскорбінову, доводять до кипіння і уварюють. У гарячу киплячу воду додають мед, квітковий пилок і готову уварену масу, перемішують і доводять до кипіння. Потім охолоджують, порціонують та *подають.*

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. На чому побудоване лікувально-профілактичне харчування?
2. Яка мета лікувально-профілактичного харчування?
3. Які захисні компоненти їжі використовують у лікувально-профілактичному харчуванні?
4. Назвіть спеціальні раціони лікувально-профілактичного харчування. Дайте їм характеристику.
5. З якою метою складають раціони лікувально-профілактичного харчування?
6. Дайте характеристику холодним закускам функціонального призначення.
7. Дайте характеристику першим стравам функціонального призначення.
8. Дайте характеристику другим стравам функціонального призначення.
9. Дайте характеристику солодким стравам функціонального призначення.

РОЗДІЛ 13

ОСНОВИ ДІЄТИЧНОГО ТА ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Основні принципи організації дієтичного харчування

Правильне харчування важливе для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. Під час лікування багатьох захворювань медикаменти не дають належного ефекту, якщо вони не поєднуються відповідним лікувальним харчуванням. *Лікувальним або дієтичним* є харчування, що цілком відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах, способах кулінарної обробки продуктів. *Основне завдання дієтичного харчування* – відновити порушену рівновагу в організмі під час хвороби. Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря визначають раціони, або дієти, які включають певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Найчастіше використовуються у дієтичних їдальнях основні дієти № 1, 2, 5, 7, 9, 10. В нумерації дієти № 7 і 10 наводяться під загальним № 7/10 оскільки вони мають багато спільного. Дієтичне харчування здійснюється під постійним контролем медичного працівника, посада якого вводиться в штат їдальні. Лікувальне харчування базується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. Їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі особливості, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують вміст певних речовин

(цукрів, екстрактивних речовин, обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв). Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти: хліб пшеничний з борошна вищого, 1-го і 2-го сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкову, кукурудзяну, соняшникову олію, нежирну яловичину; курей, кролів, неживу рибу (тріску, судака, окуня, навагу, туку); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Для приготування страв для всіх дієт забороняється використовувати копчені ковбаси, закусочні консерви, жирне м'ясо, гусей, качок, жирну рибу, свиняче сало, чорний хліб, тістечка з кремом, гострі приправи.

Різні види м'яса і птиці є важливим джерелом повноцінних білків. Проте екстрактивні речовини, що містяться в них, сприяють сильному виділенню шлункового соку. Велика кількість жирів негативно впливає на роботу печінки, нирок, протипоказана при багатьох захворюваннях (виразкова хвороба шлунка, гастрит, підвищена кислотність). Тому для лікувального харчування використовують м'ясо, що містить мало сполучної тканини, без кісток і жиру, а при захворюванні печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі його споживання різко обмежують. До загальних рекомендацій щодо набору продуктів для лікувального харчування існують обмеження, які стосуються вмісту в стравах окремих хімічних речовин (екстрактивних, холестерину, цукрів), що зумовлено особливостями кожної дієти. Досягається це набором продуктів і спеціальними прийомами кулінарної обробки. Так, при цукровому діабеті з раціону виключають цукор і обмежують загальний вміст у стравах вуглеводів. Для зниження вмісту вуглеводів у раціоні обмежують кількість меду, круп, макаронних виробів, бобових, хліба, плодів, овочів, що містять багато цукрів і крохмалю. Крім того, продукти піддають спеціальній кулінарній обробці. Наприклад, моркву, буряки, картоплю дрібно нарізують і кілька разів промивають холодною водою. При захворюванні нирок з раціону виключають екстрактивні речовини і різко обмежують вміст солі. Для зниження вмісту екстрактивних речовин м'ясо і рибу відварюють, бульйон зливають, а з варених продуктів готують страви. Виключаючи з раціону окремі речовини або різко обмежуючи їх, слід зберегти при цьому смакові властивості їжі. Коли їжа смачна, вона краще перетравлюється і засвоюється організмом. Щоб їжа була м'якою, мала ніжну консистенцію, продукти слід варити на парі в спеціальних пароварильних апаратах, протирати, збивати для насичення повітрям.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі способи теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки. Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний щадний режими. При *хімічному* щадному режимі з раціону виключають сильні подразники окремих ділянок шлунково-кишкового тракту і його залоз: міцні бульйони, грибні відвари, кислі соуси і приправи, гострі продукти. Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоїдини та інші речовини, які подразнюють органи травлення. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються під час смаження. *Механічний* щадний режим застосовують під час приготування страв для осіб з виразкою шлунка і порушенням функції жувального апарату. При цьому їжу готують протертою або подрібненою (кулешики, січені вироби, киселі). Щоб на виробах не утворювалася груба кірочка, їх не смажать, а варять у воді, на парі або припускають.

Виключають продукти, які містять грубу клітковину (сирі овочі). При *термічному* щадному режимі температура подавання гарячих страв 60–65 °С, холодних – 10–12 °С.

§ 2. Характеристика основних лікувальних дієт

Дієта № 1. Призначають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічному гастриті з нормальною або підвищеною секрецією шлункових залоз після операцій на шлунку.

Мета дієти – щадити слизову оболонку шлунка, обмежуючи хімічні, механічні та термічні подразнення. Хімічний склад дієти, г: білків – 100–110 (60 % тваринних), жирів – 100–110 (20–30 % рослинних), вуглеводів – 400–450, кухонної солі – до 8, вільної рідини – 1,5 л; енергетична цінність – 2900–3100 ккал. Для цієї дієти страви готують у протертому або подрібненому вигляді, їх варять основним способом, на парі або припускають, овочі й борошно не пасерують.

Дозволяється вживати хліб пшеничний з борошна вищого і 1-го сортів учорашньої випічки або підсушений; нездобні булочки (1–2 рази на тиждень); сухий бісквіт, нездобне печиво; відварні або парові страви (у натуральному або протертому вигляді) з нежирних сортів м'яса яловичини, телятини, кролика (без сухожилків), птиці (без шкіри), язика, печінки (пюре, суфле, м'ясні кульки, паштет з печінки, м'ясний сир), нежирну шинку, варені ковбаси; відварні, парові, заливні страви з риби та рибної котлетної маси; малосолону зернисту ікру в невеликих кількостях; не круто зварені яйця, парові омлети, яєчні; молоко і некислі кисломолочні продукти, сир негострий протертий; жири: масло вершкове несолоне, рафіновану, оливкову і соняшникову олію; каші, зварені на молоці або воді, – манну, добре розварену рисову, протерті гречану і геркулесову, парові пудинги, суфле, котлети з мелених круп, відварні подрібнені макаронні вироби; протерті перші страви на овочевих відварах з круп, овочів; солодкі страви (протерті узвари, киселі, желе); чай з молоком.

Для приготування страв забороняється використовувати м'ясні, рибні та грибні бульйони, консервовані овочеві відвари, овочі, багаті на ефірні олії і глюкозиди (редиску, редьку, петрушку, селеру, цибулю) і ті, що містять грубу клітковину (огірки, бобові, капусту). Виключають з раціону кислі ягоди і фрукти, які містять велику кількість клітковини (абрикоси, виноград, сливи), сухі непротерті фрукти, солоні та квашені продукти, здобне тісто, печені вироби.

Режим харчування – 5–6 разів на день.

Дієта № 2. Призначається при хронічному гастриті з пониженою шлунковою секрецією без фази загострення; хронічному ентероколіті без фази загострення; порушенні функції жувального апарату; в період видужування після гострих інфекцій та операцій. Мета дієти – сприяти нормалізації моторної функції шлунково-кишкового тракту, підвищенню шлункової секреції. Хімічний склад дієти, г: білків – 100–110, жирів – 80–100, вуглеводів – 400–450, кухонної солі – 10–15; енергетична цінність – 2900 ккал. З раціону виключають продукти з грубою клітковиною, дуже кислі плоди і ягоди, квашені та солоні продукти, гострі приправи. Технологічна обробка продуктів для цієї дієти має забезпечувати механічне щадіння травного тракту. Під час приготування страв для дієти № 2 слід дотримуватися всіх вимог, що ставляться до технологічних прийомів, які забезпечують механічне щадіння при приготуванні страв для дієти № 1. У дієті № 2 до хімічного щадіння висуваються менш строгі вимоги, ніж у дієті № 1. Крім варіння і припускання допускаються обсмажування і запікання виробів, але без панірування. Можна використовувати вимочений оселедець, неміцні м'ясні та рибні бульйони, грибні й овочеві відвари для приготування заправних перших страв. Застосовують негострі соуси (сме-

танні, білі з лимонним соком, молочні, на грибних відварах, але без грибів). Їжу готують здебільшого вареною і на парі. Допускаються смажені вироби (з м'яса, риби) без панірування. Як окремі страви *подають* моркву, картоплю, шпинат, цвітну капусту відварені, заправлені вершковим маслом; м'ясо, рибу і птицю, відварені й посічені; в'язкі каші з розмелених круп, бабки, макаронні вироби; солодкі страви, соки, кисломолочні продукти. Спеції, сіль – у помірних дозах.

Дієта № 5. Призначають при захворюваннях печінки і жовчного міхура. Мета дієти – сприяти відновленню порушеної функції печінки, нормальному жовчовиділенню, запобігти утворенню каменів у жовчному міхурі та жовчних шляхах. Хімічний склад дієти, г: білків – 100–110, жирів – 60–70, вуглеводів – 450–550, кухонної солі – 8–10, вільної рідини до 2 л; енергетична цінність – 3000–3200 ккал. Під час приготування страв для дієти № 5 механічне щадіння суттєвого значення не має. До теплової обробки висувають особливі вимоги – слід максимально обмежити застосування тваринних жирів і виключити продукти термічного розщеплення. Тому використовують тільки вершкове масло й олію без теплової обробки. З цією метою страви готують у вареному і запеченому вигляді, а овочі, крім цього, використовують і сирими. Виключають пасерування овочів і борошна.

При такій дієті обмежують вживання азотистих екстрактивних речовин, холестерину і додатково вводять значну кількість тваринного білка, вуглеводів, вітамінів і рідини. Тому дієта передбачає багато страв із сиру, молока і кисломолочних продуктів, овочів і фруктів. До меню входять такі продукти і страви: хліб білий черствий, печиво вівсяне, сир твердий не гострий, салати з овочів, молоко свіже, молоко кисле, сметана не кисла, кисломолочний сир нежирний, білки яєць, вегетаріанські перші страви на овочевих відварах без цибулі, з овочами, крупами; другі страви варені й запечені з нежирної телятини, яловичини, кроликів, гусей, індичок, риби, овочів, круп; соуси молочні, сметанні, приготовлені на відварах і холодній борошняній пасеровці, чай, чай з молоком, кава із замінників, киселі, муси, желе, мед, варення, джем. Сіль додають у страви в помірній кількості. З раціону виключають каву натуральну, какао, м'ясні, рибні, грибні бульйони, щавель, ревінь, часник, редиску, бобові, гриби, квашені й солоні продукти, яйця, тваринні жири, страви з мозку.

Дієта № 7/10. При захворюваннях нирок призначають дієту № 7, а при серцево-судинних – № 10. Мета дієти № 7 – обмежити вміст екстрактивних речовин, зменшити подразнення нирок та, залежно від потреби, посилити виведення з організму рідини, знизити артеріальний кров'яний тиск, а дієти № 10 – щадити серцево-судинну систему, зміцнювати серцевий м'яз, посилювати виведення з організму недоокислених продуктів обміну і рідини. Хімічний склад дієти, г: білків – 90–100, жирів – 70–80, вуглеводів – 400–450; енергетична цінність – 2500–3000 ккал; вітаміни: С – 100-150 мг, B_1 – 3–4 мг. Ці дієти характеризуються різким обмеженням солі, обмеженням рідини, виключенням азотисто-екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів, а також продуктів, що містять холестерин. М'ясо і рибу вживають у вареному вигляді або з наступним обсмажуванням. Як приправи використовують сметану, натуральний оцет, лимон, цедру, томати, овочеві та фруктові соуси, виварену цибулю. Їжу готують протертою або добре розвареною. Для дієти № 7 страви готують без солі, а для дієти № 10 її кількість різко обмежують.

Для дієти 7/10 використовують перші страви молочні, вегетаріанські з різними крупами, овочеві, фруктові; соуси молочні, сметанні, овочеві з додаванням натурального оцту, лимонної кислоти, цибулеві з вивареної, а потім підсмаженої цибулі; закуски – в основному овочеві (салати і вінегрети, кабачкова або баклажанова ікра з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі); плоди і ягоди – різні (особливо рекомендують абрикоси, курагу, урюк) у сирому, запеченому вигляді, а також в узварах, киселях, желе; напої – чай натуральний неміцний, чай з моло-

ком, кава неміцна, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини. Вживання яєць, вершків, сметани обмежують.

Забороняється використовувати м'ясні, рибні, грибні міцні бульйони і соуси; смаження у фритюрі; солоні продукти і страви; м'ясні та гастрономічні товари; жири – яловичий, свинячий, баранячий; здобне тісто, креми, тістечка; бобові, шпинат, щавель, какао, шоколад.

Дієту № 9 призначають при цукровому діабеті. Мета дієти – створити умови для нормалізації вуглеводного, частково жирового, водно-сольового і білкового обміну. Дієта характеризується різким обмеженням вуглеводів, помірним обмеженнямжирів, органічних продуктів, які утруднюють роботу печінки (екстрактивні речовини м'яса, риби), і прийомів теплової обробки (смаження). Хімічний склад дієти, г: білків – 100 (60 % тваринних), жирів – 80 (25–30 % рослинних), вуглеводів – 300, кухонної солі – 12, вільної рідини – 1,5 л; енергетична цінність – 2300 ккал; вітаміну С – 100–150 мг, B_1 і B_2 – по 4–6 мг, А – 3–4 мг, нікотинової кислоти 30–45 мг. Страви для дієти готують вареними і запеченими. М'ясо і рибу запікають після попереднього відварювання. Моркву, ріпу, брукву для видалення з них цукрів можна попередньо відварювати або вимочувати у нарізаному вигляді. Для солодких страв використовують сахарин. Сіль додають у нормальній кількості. Температура їжі звичайна. Рекомендується використовувати нежирне м'ясо яловичини, свинини, кроликів, курей; ковбасу варену й діабетичну; холодець яловичий; нежирну рибу; молоко і молочнокислі продукти у натуральному вигляді та у поєднанні з іншими продуктами; плоди і ягоди кисло-солодких сортів у будь-якому вигляді; масло вершкове, топлене масло, соняшникову та оливкову олію; перші страви з овочами, небагатими цукрами; неміцні бульйони (м'ясні, рибні, грибні); соуси овочеві; закускиз масла вершкового, негострого твердого сиру, вимоченого оселедця, риби відварної й заливної, вінегрети, салати із свіжих овочів; напої – чай і каву з молоком на сахарині, мінеральну воду (Боржомі, Нарзан, Єсентуки), фруктово-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів; томатний сік, хліб житній або білково-пшеничний з борошна 2-го сорту, печиво (горіхове) і тістечка (мигдальні) на сахарині. Забороняються напої, які містять велику кількість цукру (хлібний квас, солодкі сиропи і соки), цукор, мед, варення, цукерки, кавуни, виноград, родзинки, чорнослив, урюк та інші плоди і ягоди, багаті на цукри, жирне м'ясо, гуси, качки, жирна риба, сало, гострі закуски.

§ 3. Технологія приготування страв для дієтичного харчування

Холодні дієтичні страви і закуски

У лікувальному харчуванні для приготування холодних страв і закусок використовують сирі та варені овочі, нежирне м'ясо, сільськогосподарську птицю, кроликів, печінку, яловичий язик, рибу несолоного оселедця.

Холодні страви і закуски з овочів включають в основному в меню дієти № 2, 5, 7/10, 9. Для дієти № 1 асортимент їх обмежують. Для дієт № 5, 7/10 закуски готують без солі, а для поліпшення смаку овочі поєднують з плодами і ягодами. Для салатів і вінегретів з варених овочів картоплю варять цілими обчищеними бульбами, а потім охолоджують і нарізають, моркву і буряки обчищають, нарізають кубиками і припускають окремо у невеликій кількості води. Моркву припускають з жиром; у припущені буряки додають виноградний оцет або лимонну кислоту для відновлення забарвлення.

Салати заправляють сметаною, вінегрети – натуральним виноградним оцтом або 2 %-ним розчином лимонної кислоти. Для цього 20 г лимонної кислоти розводять в 1 л перевареної води.

У дієті № 9 замість цукру використовують 0,2 %-ний розчин сахарину.

З риби готують салати, рибу заливну, фаршировану (дієти № 2, 5, 7/10, 9), рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9), оселедцевий паштет (дієта № 2), рибу в маринаді (дієти № 5, 7/10). Технологія приготування їх майже не відрізняється від звичайної.

М'ясні закуски готують в основному для дієт № 2 і 9. Це м'ясний салат (дієта № 9), паштет з печінки (дієта № 2), мозок в желе і язик варений в желе (дієта № 2), холодець (дієти № 2, 9) і тільки деякі – для решти дієт: м'ясний сир (дієти № 1, 2), язик варений з овочами (дієти № 2, 1, 5, 7/10, 9).

Морква з курагою (дієти № 5, 7/10). Моркву нарізують тонкими скибочками і припускають у невеликій кількості води, охолоджують. Курагу промивають, заливають окропом і залишають для набухання, потім подрібнюють. Продукти з'єднують, салат добре вимішують. Перед подаванням заправляють сметаною і цукром.

Рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). Моркву дрібно шаткують і тушкують у вершковому маслі. Філе сазана чи судака з шкірою без кісток припускають. Пропускають рибу і моркву через м'ясорубку з малими отворами, додають вершкове масло і збивають до утворення пухкої маси. Паштет формують у вигляді батона чи бруска. Зверху посипають подрібненою зеленою цибулею. Для дієти № 1, 5 замість зеленої цибулі паштет прикрашають вершковим маслом.

Риба в маринаді (дієти № 5, 7/10). Філе судака або щуки з шкірою і реберними кістками нарізують на порції й варять. Для маринаду дрібно нарізану моркву і відварену цибулю з'єднують, додають олію й припускають до готовності. Додають томатне пюре, сіль, цукор. Доводять до кипіння й охолоджують. Перед подаванням заливають охолодженим маринадом. Для дієти № 7 маринад не солять.

М'ясний сир (дієти № 1, 2). Варене яловиче м'ясо тричі пропускають через м'ясорубку. Додають охолоджену в'язку рисову кашу. Змішують і протирають крізь сито. Додають вершкове масло, збивають, надають форму ковбаси й охолоджують. Перед подаванням нарізують тонкими скибочками.

Масло з сиром (дієти № 1, 2). Розм'якшене вершкове масло змішують з натертим твердим сиром. Добре збивають, надають форму батона чи брусочка й охолоджують.

Перші дієтичні страви

Для лікувального харчування перші страви готують за загальними правилами. Основою для них є овочеві та круп'яні відвари (дієти № 2, 5, 7/10, 9), м'ясні, рибні бульйони та грибні відвари (дієти № 2 і 9), молоко (дієти № 1, 2, 5, 7/10), кисломолочні напої, кваси.

Перші страви включають до меню всіх дієт, оскільки вони мають сокогінну дію, сприяють виділенню шлункового соку, задовольняють 20 % потреби організму у воді, мають харчову цінність тих продуктів, що входять до складу гарніру. Маса однієї порції – 400–500 г, для дієт № 7/10 – 200–250 г. Температура подавання гарячих перших страв 65 °С, холодних – 15 °С. Перед подаванням перші страви вітамінізують, додаючи дрібно посічену зелень.

Для дієти № 1 готують протерті перші страви з круп, овочів на відварах, молочні з крупами, макаронними виробами, овочами, а також солодкі з фруктів і ягід.

Для дієти № 2, крім перелічених перших страв, рекомендують супи на концентрованих м'ясних бульйонах, для яких овочі дрібно нарізають.

Для дієти № 5 готують заправні перші страви на овочевих відварах або на воді без цибулі. Овочі тушкують; припускають, але не пасерують. Рекомендують також різні молочні перші страви, а влітку – холодні у вигляді холодного борщу бурякового й окрошки.

Молочний суп з гарбузом або морквою (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Гарбуз або моркву нарізують кубиками, припускають до напівготовності у невеликій кількості води. Додають гаряче молоко. Безперервно помішуючи, засипають манну крупу і варять до готовності. Наприкінці варіння додають сіль і цукор. *Подають* з шматочком вершкового масла.

Другі гарячі дієтичні страви

У дієтичному харчуванні використовують різноманітні другі гарячі страви: овочеві, рибні, м'ясні, з круп і макаронних виробів, яєць, сиру. Більшість страв готують за звичайними технологічними правилами, враховуючи обмеження для кожної дієти. Готують також страви для власне лікувального харчування (бабки, пінники, пюре з яловичини тощо).

Страви з овочів. Для приготування других страв усіх основних дієт лікувального харчування широко використовують овочі. Вони мають особливо важливе значення у харчуванні людей із запальними захворюваннями, гіпертонічною і серцевою хворобою, які супроводжуються набряками. Овочі містять багато солей калію, порівняно з невеликим вмістом натрію. Калію багато в кабачках, гарбузах, баклажанах. З них готують пюре (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9), пінники (№ 1), оладки (№ 2), бабки (№ 1 і 2), смажать (№ 2, 7/10). У широкому асортименті готують страви з моркви.

Для дієти № 1 і 2 майже всі овочеві страви готують у протертому вигляді (пюре, бабки, пінники). Для дієти № 1 їх готують паровими і вареними, а для дієти № 2 – паровими, вареними, тушкованими і запеченими. Заборонено страви з ріпи, редьки. Для дієт № 5 і 7/10 використовують дуже широкий асортимент овочів, крім щавлю, шпинату і грибів. Страви готують у вареному і запеченому вигляді.

Для дієти № 9 готують різні страви з тих овочів, які містять мало вуглеводів. Моркву, буряки, ріпу, картоплю обов'язково відварюють або припускають, після чого тушкують, запікають або смажать (картоплю).

Під час приготування страв часто овочі комбінують із сиром, яблуками, курагою (картопляне пюре з морквою, картопляна бабка або ватрушка з сиром, бурякове пюре з яблуками, морквяний пінник з сиром тощо).

Картопляна ватрушка з сиром (дієти № 2, 5, 7/10). Варену картоплю протирають, додають масло, борошно, сирі яйця і добре перемішують. Виробляють кульки (2 шт. на порцію), кладуть на сковороду, змащену маслом. Посередині кожної кульки роблять заглиблення, в яке кладуть начинку з сиру у вигляді злегка притиснутої кульки. Ватрушку змащують сметаною (5 г) і запікають у жаровій шафі. *Подають* ватрушки зі сметаною.

Морквяна бабка з яблуками, парова (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Моркву дрібно нарізують і тушкують з молоком та маслом (половиною норми) до напівготовності. Додають дрібно нарізані яблука і тушкують ще 5–10 хв. Потім додають манну крупу, жовтки сирих яєць, цукор, добре вимішують і обережно вводять збиті білки. Викладають масу у формочки, змащені маслом і посипані сухарями. Варять на парі. Перед подаванням бабку перекладають у тарілку і поливають маслом.

Для дієт № 2, 5, 7/10 бабку запікають у жаровій шафі і *подають* із сметаною.

Буряки тушковані з яблуками (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Яблука й обчищені варені буряки нарізують тонкою соломкою. Додають цукор, сметану і тушкують до готовності. Для дієти № 1, 2 яблука і буряки протирають. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Кабачкове або гарбузове пюре (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). Обчищені кабачки або гарбузи без серцевини нарізують шматочками довільної форми, додають молоко, масло і тушкують до готовності. Протирають, додають молочний соус, заправляють цукром і доводять до кипіння.

Перед подаванням пюре накладають у тарілку гіркою, зверху – шматочок масла.

Капуста, тушкована в молоці (дієта № 2). Білоголову капусту тонко шаткують, додають молоко, вершкове масло і тушкують до готовності. В готову капусту додають молочний або сметанний соус, посічені круто зварені яйця і перемішують. Перед подаванням на капусту кладуть шматочок масла і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Страви з круп. Асортимент страв з круп і способи приготування їх для лікувального харчування такі самі, що і для раціонального харчування. Серед каш віддають перевагу рідким і в'язким кашам на воді або молоці, які готують з додаванням овочів (манна і рисова каша з протертою морквою, пшоняна з гарбузом). Для дієт № 1 і 2 каші протирають.

Готують різні кулінарні вироби з каш: бабки парові (дієти № 1, 2, 5, 7/10), котлети, битки, кнелі (дієти № 2, 5). Для дієт № 5 і 7/10 у каші та вироби з них додають чорнослив, сушені фрукти. Для цих дієт готують запіканки і бабки з протертим сиром. Тільки для дієти № 9 страви з круп різко обмежують.

Манна каша в'язка з морквою (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Воду доводять до кипіння, додають сіль, цукор, всипають манну крупу і, помішуючи, варять при слабкому кипінні 15–20 хв до готовності. Сиру обчищену моркву подрібнюють і тушкують з вершковим маслом. Готову кашу змішують з тушкованою морквою і гарячим молоком. Ставлять у жарову або парову шафу на 25–30 хв. Відпускають кашу з шматочком вершкового масла.

Пшоняна каша із сушеними фруктами (дієти № 5, 7/10). Сушені яблука, абрикоси (без кісточок) миють у теплій воді, нарізують дрібними шматочками. Кладуть у гарячу воду, додають сіль, цукор, доводять до кипіння, засипають підготовлене пшоно, перемішують і варять до загусання. Доводять до готовності у жаровій шафі. *Подають* кашу зі шматочком вершкового масла.

Галушки манні зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). На суміші молока і води або на воді варять густу в'язку манну кашу (з 1 кг крупи дістають 3 кг каші). Охолоджують до температури 70 °С, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім з цієї маси за допомогою двох ложок, або кондитерського мішка формують галушки (по 10–15 г), кладуть у підсолений окріп і варять при слабкому кипінні 5–6 хв. Готові галушки виймають шумівкою і заправляють вершковим маслом.

Гречана бабка з сиром, парова (дієти № 2, 5, 7/10). Зварену на суміші молока і води гречану кашу пропускають через протиральну машину, додають протертий сир, сіль, цукор, жовтки сирих яєць і добре перемішують. Обережно вводять збиті білки, перемішують, розкладають у порціонні сковороди або формочки, змащені вершковим маслом, і варять на парі 30–35 хв.

Для дієти № 7/10 бабку можна запекти у жаровій шафі. Перед подаванням бабку виймають з формочки і перекладають на підігріту тарілку. *Подають* із сметаною або вершковим маслом чи сметанним соусом.

З макаронних виробів готують страви для всіх дієт, крім № 9. Для дієт № 1 і 2 макаронні вироби нарізають на шматочки завдовжки 1–2 см.

Подають макаронні вироби з маслом (дієта № 1), з м'ясом (№ 2), з томатним пюре і сиром або овочами (№ 2 і 5). Запікають макаронні вироби з сиром для дієт № 2 і 7/10.

Рибні страви. Страви з риби слабо подразнюють стінки, шлунка і кишок. Тому їх використовують для дієт № 1 і 2 не тільки у січеному, а й у натуральному вигляді. Страви з риби використовують і в інших дієтах. Залежно від характеру дієт застосовують різні способи теплової обробки: смаження (дієти № 2 і 9), варіння (дієти № 1, 2 і 5), відварювання з наступним запіканням (дієта № 5), відварювання з наступним смаженням (дієта 7/10).

Рибна бабка (дієти № 1, 5, 7/10, 9). Рибне філе без шкіри і кісток ділять на дві частини. Одну пропускають через м'ясорубку разом із розмоченим у молоці хлібом, а другу варять і охолоджують. З'єднують і пропускають через м'ясорубку з густою решіткою. Додають вершкове масло, яєчні жовтки і ретельно вимішують. Вводять збиті білки, обережно перемішують. Готову масу кладуть у змащену маслом форму і варять на парі. Відпускають бабку з гарніром, маслом або соусом. *Гарніри*: для дієт № 1, 5, 7/10 – локшина відварна, картопля в молоці, кабачкове пюре; для дієти № 9 – капуста, тушкована в сметані, кабачкове пюре, овочевий гарнір. *Соуси*: для дієти № 1 – молочний з морквою; для дієт № 5, 7/10 – на овочевому відварі з яйцем; для дієти № 9 – білий на рибному бульйоні.

М'ясні страви. У лікувальному харчуванні використовують яловичину, нежирну свинину, курей, кроликів, індиків. Для приготування страв беруть м'ясо яловичини з невеликим вмістом сполучної тканини: вирізку, товстий і тонкий край, верхню і внутрішню частини задньої ноги. З обрізків готують січену масу. Для дієт № 1, 5, 7/10 м'ясо заздалегідь відварюють. Це зменшує в ньому вміст екстрактивних речовин. Для дієти № 1, 5 м'ясо після відварювання запікають; а для дієти № 7/10 – запікають або смажать. Для дієт № 1 і 2 страви готують тільки з січеного м'яса або з кнельної маси. При цьому для дієти № 1 їх варять на парі, а для дієти № 2 – смажать без попереднього панірування, щоб на поверхні не утворилася груба кірочка. Для дієти № 5 кількість солі обмежують, для дієти 7/10 її виключають зовсім.

Гуляш з вареної яловичини (дієти № 5, 7/10). Цибулю відварюють, нарізують кубиками, змішують з нарізаною кубиками морквою, обсмажують. З'єднують з вареним нежирним м'ясом, нарізаним кубиками, часточками томатів (помідорів). Заливають окропом і кип'ятять на слабкому вогні 15–20 хв. Бульйон зливають і готують на ньому соус, яким заливають м'ясо, доводять до кипіння. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картоплю варену або кашу розсипчасту, поряд – 3–4 шматочки м'яса. Поливають соусом, в якому тушкувалося м'ясо.

Пюре з яловичини з рисом (дієта № 1). Варене м'ясо нарізують шматочками, з'єднують із в'язкою рисовою кашею. Двічі пропускають через м'ясорубку з двома решітками, додають сіль, вершкове масло, перемішують і добре прогрівають. Відпускають з гарніром (картопляне, морквяне, кабачкове, бурякове пюре) і вершковим маслом.

Курячі котлети фаршировані, парові (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Зачищене філе курки тонко відбивають, додають густий молочний соус з посіченими вареними яйцями. Надають виробу форми довгастої груші, кладуть у змащений вершковим маслом сотейник, наливають трохи води, накривають кришкою і варять на слабкому вогні до готовності. Відпускають котлету з гарніром і маслом. *Гарніри*: для дієт № 1, 2 – овочеве пюре, каші в'язкі; для дієт № 5, 7/10 – каші розсипчасті, овочі відварні, картопля відварна; для дієти № 9 – листя салату, томати, огірки.

Оладки з яловичої печінки (дієта № 2). Яловичу печінку зачищають від плівок, пропускають через м'ясорубку, додають черствий хліб, протертий крізь грохот, вершкове масло. Перемішують і виробляють кружальця. Смажать основним способом у топленому маслі. Відпускають з гарніром і вершковим маслом. Гарніри – каші в'язкі, овочеве пюре, макаронні вироби варені.

Страви з яєць, сиру і борошна готують за загальними технологічними правилами. Сир для страв протирають ретельніше. В основному готують омлети, яйця в сметані, яєчну кашку, сир натуральний протертий, бабки парові, запіканки з морквою, сирники з морквою, сирники запечені (дієти № 2, 5, 7/10), галушки з сиром (дієти № 1, 2, 5, 7/10), налисники з сиром (дієти № 5 і 7/10), крем з сиру (дієти № 1, 2). Для дієти № 7/10 яйця і яєчні страви обмежують,

для дієти № 1, 2 яйця використовують у натуральному вигляді.

Омлет з м'ясом паровий (дієти № 1, 2). Яйця змішують з молоком і сіллю. М'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою і вимішують. Виливають на змащений вершковим маслом лист і варять на парі. Відпускають у столовій мілкій тарілці з вершковим маслом.

Сирна запіканка з морквою (дієти № 2, 5, 7/10). Нашатковану моркву тушкують з вершковим маслом і молоком до готовності, охолоджують до температури 50–60 °С, змішують з протертим сиром, яйцями, цукром, вершковим маслом, манною крупою, додають ванілін. Викладають на змащений вершковим маслом лист і запікають у жаровій шафі. Відпускають запіканку зі сметаною.

Дієтичні солодкі страви і напої

У дієтичному харчуванні при різних захворюваннях використовують натуральні плоди і ягоди, узвари, киселі, желе, муси, самбуки, креми, пінники, яблука печені, різні соки, фруктово-ягідні та гарячі напої, кип'ячене молоко. Особливо цінні солодкі страви при захворюваннях, коли протипоказана сіль і бажане введення цукрів, які легко засвоюються, тобто нирок, серця, атеросклерозі, гіпертонії. При цукровому діабеті (дієта № 9) вживають кислі сорти плодів і ягід, цукор замінюють сахарином (замість 1 г цукру беруть 0,002 г сахарину). Щоб сахарин було зручніше дозувати, його попередньо розчиняють у гарячій воді – на 1 л води 2 г сахарину. Цього розчину беруть стільки ж, скільки потрібно на страву цукру (тобто замість 10 г цукру беруть 10 г розчину сахарину). Для дієт № 5, 7/10 рекомендуються узвари, киселі, желе з абрикосів, кураги, урюку, чорносливу; для дієти № 2 – кисіль, желе з чорниці (сушеної або свіжої). Узвари, киселі, желе, пінники, креми, напої готують за загальними правилами.

Норма солодких страв на порцію, г: кисіль – 150–200, узвар – 150–200, желе – 100–150, мус – 100–150, креми – 100–150, свіжі плоди і ягоди – 100–150.

Чорничний кисіль (дієта № 2). Чорниці перебирають, промивають у теплій воді, кладуть у посуд, заливають холодною водою і варять до повного розм'якшення. Відвар проціджують, ягоди протирають крізь сито. У відвар з протертими ягодами всипають цукор, лимонну кислоту, нагрівають до кипіння, вводять розведений крохмаль. Перемішують і доводять до кипіння. Трохи охолоджують, розливають у порціонний посуд, посипають цукром і охолоджують.

Желе з кислого молока, або кефіру, чи ацидофіліну (дієти № 2, 5, 7, 9 і 10). Кисле молоко (кефір або ацидофілін) добре розмішують, додають охолоджений до температури 50 °С цукровий сироп з розчиненим желатином і ваніліном, розмішують, розливають у форми й охолоджують. Перед подаванням викладають на тарілку і поливають варенням з вишень, полуниць, чорної смородини.

Пінник ягідний (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Готують за звичайною технологією. *Подають* у порційній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають холодне молоко або вершки.

§ 4. Основи дитячого харчування

Харчування школярів і учнів ПТУ організовують за місцем їхнього навчання в їдальнях або буфетах-роздавальнях. Особливість харчування школярів зумовлена їхнім віком. Є три вікові групи: молодша (7–10 років), середня (11–13 років) і старша (14–17 років). Для забезпечення нормального фізичного і розумового розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та успішності у навчанні дитячий організм має постійно одержувати у достатній

кількості необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі й мікроелементи, які б відповідали енергетичним затратам. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів має бути 1:1:4. *Білки* забезпечують ріст і розвиток дитячого організму. Недостатня кількість білків у харчуванні призводить не тільки до затримки росту і розвитку дитини, а також до порушення діяльності залоз внутрішньої секреції, зниження опірності організму до різних захворювань. Повноцінними є білки тваринного походження (м'яса, риби, яєць, сиру, молока), оскільки містять життєво необхідні амінокислоти. Учні молодших класів щодня на сніданок мають одержувати 200 г молока. *Жири* покривають енергетичні затрати. Цінними для споживання дітей є масло вершкове, молоко, вершки та рослинні олії, які легко засвоюються. Рослинні олії – це джерело незамінних жирних кислот, необхідних для обмінних процесів. Вони повинні становити до 30 % загальної кількості жирів у раціоні. Дуже корисна соняшникова олія, яка має високу біологічну цінність і краще від тваринних жирів засвоюється організмом. Жири яловичий і баранячий важко перетравлюються і в дитячому харчуванні не використовують. *Вуглеводи* – це постачальники енергії, необхідної для життєдіяльності. Основна частина їх надходить до організму дитини у вигляді крохмалю (каші, борошняні вироби, картопля) і лише незначна – у вигляді цукру (плоди, ягоди, чай, какао, компоти, солодощі). Дитячий організм потребує багато *мінеральних речовин.* Важливо забезпечити організм, що росте, солями кальцію і фосфору, які входять до складу кісткової тканини. Солі кальцію потрібні для нормального росту і зміцнення кісток, роботи серця і м'язів. В оптимальному співвідношенні фосфор і магній містяться в молоці, кисломолочних продуктах. У добовому раціоні дітей має бути 1 г кальцію і до 2 г фосфору. Солі заліза є складовою частиною гемоглобіну крові, потрібні для синтезу ряду ферментів. Добова потреба солей заліза – 12–15 мг. М'ясо, печінка, нирки, жовток яйця, зелені овочі, горох, ягоди, яблука, курага – це продукти, багаті на залізо. При нестачі у харчуванні солей заліза можна додавати в кулінарні вироби гематоген, в якому багато заліза, міді, йоду.

Добова потреба дітей в йоді невелика – 0,15 мг і може бути достатньою при введенні в раціон харчування страв і закусок з морських риб і нерибної водної сировини.

Солі калію і натрію регулюють водний обмін в організмі: калій посилює виведення рідини і поліпшує роботу серця, а натрій – затримує потрібну воду і підтримує нормальний залишковий тиск у тканинах. Добова потреба дітей в калію – 3,5 г. Солі калію містять сушені фрукти (чорнослив, курага, родзинки, урюк), а також овочі (картопля, капуста, морква), м'ясо, риба, борошно, крупи. У продуктах харчування натрію мало. Основним постачальником його є кухонна сіль, тому в раціоні харчування школяра її має бути 8–10 г.

Їжа дітей всіх вікових груп повинна містити достатню кількість *вітамінів* протягом року. Без вітамінів їжа може утамовувати голод, навіть задовольняти смаком, але відсутність потрібних вітамінів згодом обернеться неправильним ростом і розвитком дітей, швидкою втомою, дратливістю, втратою апетиту, послабленням опірності організму до інфекційних захворювань та різних несприятливих чинників навколишнього середовища, порушенням діяльності нервової системи тощо. Потреба дітей у вітамінах трохи вища, ніж у дорослих. Це пов'язано з інтенсивним ростом і посиленим обміном речовин. Часто у харчуванні школярів не вистачає вітамінів А, B_1, B_2, PP, С. Джерелом вітаміну С є салати з свіжих овочів, картопляне пюре, киселі з чорної смородини, перші страви, які вітамінізують під час відпускання дрібно нарізаною зеленню петрушки. Для збагачення раціону вітаміном А слід готувати страви з продуктів, які багаті каротином і вітаміном А (бутерброди з маслом вершковим, морква терта

із сметаною, омлети тощо). Вітамінами групи В багатий житній хліб, тому він обов'язково повинен бути в щоденному раціоні дітей. Взимку не завжди можливо забезпечити їжу вітамінами А і С. Тому слід використовувати *вітамінізовані продукти*: жири, збагачені вітаміном А і каротином; кухонну сіль і цукор, які вітамінізовані аскорбіновою кислотою; молочні продукти з вітаміном С; напій з шипшини. Вітамінізовані жири містять 7 мг % вітаміну А, використовують їх як звичайні. Вітамінізована сіль містить 1 % аскорбінової кислоти і 5 % крохмалю, він є стабілізатором під час зберігання. Якщо додати 2–5 г солі на порцію супу і 1–2 г на порцію другої страви, то це буде становити додатково 30–70 мг вітаміну С на обід. Щоб зменшити втрати аскорбінової кислоти під час використання вітамінізованої солі, треба додавати сіль в салати під час заправлення їх, а в супи за 5–10 хв до відпускання. Макаронні вироби, каші, овочі варять без солі і додають її або в кінці варіння, або під час заправлення маслом. Вітамінізований цукор додають у чай, каву, какао, сир і в ті солодкі страви, які не піддають тривалій тепловій обробці (компоти, киселі). Вітамінізоване молоко не піддають тепловій обробці. Його використовують як самостійний напій абоз густими киселями, кашами, сиром. За відсутності вітамінізованих продуктів можна використати вітамінні препарати – аскорбінову кислоту у вигляді таблеток. Їх додають в готові супи, молоко, компот, киселі (по 50 мг на порцію). У кисіль їх краще додавати в разом з крохмалем. Рекомендується споживання БАД. Вітамінізовані страви зберіганню не підлягають, їх треба зразу ж споживати.

Технологія приготування страв для школярів суттєво не відрізняється від принципів раціональної технології. Основне значення має раціонально складене меню, оформлення страв, а для школярів молодшого віку – і величина порцій.

Для збудження апетиту діти не потребують подразників у вигляді таких прянощів, як перець (чорний, духмяний), гірчиця. Краще використати різні ароматичні продукти (біле коріння, зелень петрушки, кропу, ванілін тощо). Дітей приваблює гарно оформлена закуска чи страва. Всі елементи оформлення мають бути їстівними. Збуджують апетит комбіновані гарніри, в яких вдало поєднуються кольори (білий картопляного пюре і рожевий морквяно-картопляного пюре), солодкі страви (багатошарові різнокольорові желе, муси, киселі) тощо.

Холодні закуски – це широкий асортимент салатів із сирих овочів: зеленої цибулі, капусти, редиски, помідорів, огірків (важливе джерело вітамінів, мінеральних речовин сприяють збудженню апетиту), бутерброди з маслом, сиром, ковбасою, січеним оселедцем, маслом і яйцем, вінегрети, морква терта з цукром і сметаною, оселедець січений, ікра овочева і баклажанна, кисломолочний сир із сметаною тощо. Салати заправляють сметаною або олією.

Перші страви – картопляні юшки з крупами, бобовими, макаронними виробами, м'ясними або рибними фрикадельками, локшиною, рисом, борщі, капусняки з квашеної капусти, розсольники з крупами, які готують за звичайною технологією, але не гострі й не кислі. В літній період готують супи на фруктово-ягідних відварах, які подаються з рисом, локшиною, галушками. Для дітей молодшого шкільного віку рекомендуються переважно протерті молочні й овочеві супи. Овочі, які мають грубу клітковину (буряк, морква, капуста), дрібно нарізують, щоб вони не викликали подразнення шлунково-кишкового тракту і шлунка. Об'єм порцій супів для учнів молодшого віку має бути не більшим як 250 г, для учнів старших класів – 300–400 г.

Другі страви готують за звичайною технологією, з риби, м'яса, птиці, субпродуктів, овочів, круп, і макаронних виробів, але без перцю та інших гострих приправ. До страв з м'яса, риби, птиці використовують різні гарніри (картопля варена, смажена і тушкована, пюре картопляне і морквяно-картопляне, овочі

в молочному соусі, капуста тушкована, варені макаронні вироби). Додатково на гарнір подають салат з капусти, свіжі, солоні, мариновані огірки, помідори, зелень петрушки і кропу тощо. Рекомендується готувати страви з нежирної риби і малокісткової. Розробляють рибу на філе зі шкірою без реберних кісток. Велику кількість страв готують з рибної котлетної і кнельної маси. Рибні котлети, биточки, зрази для молодших школярів бажано готувати на парі. Готують рибу тушковану в соусі томатному з овочами. Для приготування м'ясних страв рекомендується використовувати нежирну яловичину і телятину з невеликою кількістю сполучної тканини, кролика, курей, курчат, індиків і субпродукти (печінка, язик). Треба вживати більше страв з котлетної маси: котлети, биточки, зрази, тюфтелі, рулети, котлети з курей і кролика, бабки і суфле з м'яса.

Для учнів старших класів асортимент м'ясних страв значно розширений. Можна використовувати варені, тушковані страви, м'ясо тушковане, гуляш, плов, печеню по-домашньому, печінку в сметані, варені й смажені страви з м'яса, птиці, кролика і субпродуктів. З м'яса готують дрібношматкові страви, щоб під час споживання не користуватися ножем. Готове м'ясо має бути м'яким, не жорстким.

Не готують страви з кісточками (рагу, смажена птиця), не використовують жирного м'яса (свинину, гусей, качок).

Асортимент овочевих страв має бути широким і різноманітним за способами приготування (варені, тушковані, смажені, запечені). Щодня в меню мають бути молочні страви: протертий сир, бабки, запіканки, супи молочні, вироби з тіста з начинкою з сиру (вареники з сиром, ватрушки), киселі молочні. Широко використовують різноманітні за смаком і технологією приготування страви з круп і макаронних виробів. Найбільш поширені різні каші, бабки, запіканки, биточки. Для дітей молодшого шкільного віку бажано включати в раціони сніданків рідкі і в'язкі каші з гречаної, вівсяної, манної і рисової круп з молоком. В'язкі каші можна готувати з морквою, гарбузом, сливами. Добре різноманітять меню страви з круп з варенням, солодкими соусами. З макаронних виробів готують бабку з локшини з сиром, макарони зі сметаною, макарони з сиром, макарони з м'ясом та ін.

Соуси. Технологія приготування соусів звичайна, але замість оцту рекомендується використовувати лимонну кислоту або лимонний сік; гострі приправи і прянощі (гірчиця, хрін, перець чорний і духмяний) не додають; борошно краще не пасерувати, а з'єднати його з маслом вершковим. Готують соуси томатні, грибні, молочні, сметанні, солодкі. До таких страв, як сирники, запіканки, бабки, вареники, млинчики замість соусів краще вживати вершки або сметану.

Борошняні кулінарні і кондитерські вироби характеризуються різноманітністю і високою харчовою цінністю. Широким попитом у дітей користуються налисники з сиром, з варенням, пельмені, вареники, пиріжки, пироги та інші вироби.

Солодкі страви і напої займають важливе місце у харчуванні школярів. Вони мають приємний смак, є основним джерелом вуглеводів, необхідних для організму, що розвивається, створюють почуття ситості. Натуральні плоди і ягоди, цитрусові багаті мінеральними речовинами і вітамінами. Діти особливо люблять у натуральному вигляді кавуни, дині, цитрусові, ягоди з цукром, вершками. Узвари, киселі бажано готувати зі свіжих фруктів і ягід, шипшини. Желе, муси, креми, приготовлені в порційних формах, прикрашають стіл і викликають у дітей апетит. Гарячі солодкі страви (бабки, запіканки з яблуками та ін.) не тільки смачні, а й калорійні, їх рекомендується включати в меню сніданків, вечері, а на обід подавати компот, кисіль. Чай, кава з молоком теж користуються попитом у дітей. Але споживання їх у великій кількості викликає у дітей зайве збудження, серцебиття, поганий сон. Тому в дитячому харчуванні рекомендується використовувати замінювачі кави. В меню шкіль-

них їдалень треба включати фруктово-ягідні, овочеві соки, молоко, молочнокислі продукти, молочні й вітамінні напої.

Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке харчування є лікувальним або дієтичним? Основне його завдання.
2. Заповніть таблицю за зразком:

Номер дієт	Вид захворювання	Вид щадіння	Що протипоказано споживати	Що рекомендується споживати	Види кулінарної обробки продуктів

3. Чому перші страви входять до меню всіх дієт?
4. Які продукти використовують для приготування других дієтичних страв?
5. Як готують і відпускають морквяну бабку з яблуками? Для яких дієт її використовують?
6. Складіть технологічну схему приготування галушок манних.
7. Для яких дієт використовують рибну бабку? Як її готують і подають?
8. Як готують пюре з яловичини з рисом?
9. Як готують і подають желе з кислого молока або кефіру чи ацидофіліну? Для яких дієт його використовують?
10. На які вікові групи поділяють школярів?
11. Яка роль білків, жирів, вуглеводів для дитячого організму?
12. Які жири краще споживати дітям? Чому?
13. З якими продуктами надходять в організм школярів вітаміни С і А?
14. Дайте характеристику асортименту закусок, перших, других і солодких страв для школярів.
15. Як можна збагатити раціон харчування школярів вітамінами?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Державний стандарт професійно-технічної освіти ДСПТО 5122. НО. 55. 3 – 5 – 2007.

2. ДСТУ 4281:2004. Заклади ресторанного господарства. Класифікація. – К.: Держстандарт України, 2004.

3. Доцяк В. С. Українська кухня. Підручник. – К.: ТОВ Ігнатекс-Україна, 2014.

4. Доцяк В. С., Стремено Л. О., Стремено І. В. Страви, закуски, напої, десерти барів і буфетів. Підручник. – К.: Вища школа, 1998.

5. Зайцева Г. Т., Горпинко Т. М. Технологія виготовлення борошняних кондитерських виробів. Підручник. – К.: Вікторія, 2002.

6. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів. Для підприємств громадського харчування всіх форм власності. – К.: А.С.К., 2003.

7. Збірник рецептур страв і кулінарних виробів з використанням біологічно активних добавок. – К.: Книга, 2004.

8. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування. Навч. посіб. – К., 2001.

9. Кришемінська Л. Д. Інтегрований курс підготовки продавця продовольчих товарів. Підручник. – К.: Вікторія, 2001.

10. Косовенко М. С., Смирнова Ж. М., Старовойт Л. Я. Технологія приготування їжі. – К.: Факт, 2003.

11. Пересічний М. І., Кравченко М. Ф., Карпенко П. О. Технологія продукції громадського харчування з використанням біологічно активних добавок. – К., 2003.

12. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – К.: «Арий», М., «Лада», 2008.

13. Сирохман І. В., Задорожний І. М., Пономарьов П. Х. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник. – К.: Лібра, 2007.

14. Технологические карты на продукцию общественного питания. Часть I, II. – К.: Техника, 1990.

ЗМІСТ

Вступ 3

ЧАСТИНА І. Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів для підготовки кухарів 3-го розряду 5

Розділ 1. Хімічний склад продуктів харчування 5
Розділ 2. Овочі, гриби: обробка, продукти їхньої переробки 17
Розділ 3. Риба: обробка, технологія приготування напівфабрикатів 45
Розділ 4. М'ясо, птиця, дичина, субпродукти: обробка, технологія приготування напівфабрикатів 61
Розділ 5. Теплова кулінарна обробка продуктів 74
Розділ 6. Крупи, бобові, макаронні вироби: обробка, технологія приготування страв 81
Розділ 7. Перші страви 94
Розділ 8. Яйця, яєчні продукти: обробка, технологія приготування страв . 107
Розділ 9. Страви з овочів 114
Розділ 10. Вироби з прісного тіста 126

ЧАСТИНА ІІ. Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів для підготовки кухарів 4-го розряду для підготовки кухарів 4-го розряду 135

Розділ 1. Технологія приготування напівфабрикатів з риби, нерибних продуктів моря 135
Розділ 2. Технологія приготування напівфабрикатів з м'яса, птиці, субпродуктів 144
Розділ 3. Перші страви 158
Розділ 4. Соуси 171
Розділ 5. Страви з овочів і грибів 182
Розділ 6. Страви з яєць і кисломолочного сиру 190
Розділ 7. Страви з круп, бобових і макаронних виробів 196
Розділ 8. Страви з риби і нерибних продуктів моря 199
Розділ 9. Страви з м'яса і субпродуктів 213
Розділ 10. Страви з птиці 230
Розділ 11. Холодні страви і закуски 233
Розділ 12. Солодкі страви і гарячі напої 261
Розділ 13. Вироби з тіста 286

ЧАСТИНА III. Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів для підготовки кухарів 5-го розряду 305

Технологія приготування їжі 305

Розділ 1. Процеси, які відбуваються в продуктах під час теплової кулінарної обробки 305

Розділ 2. Перші страви 308

Розділ 3. Соуси 313

Розділ 4. Страви з овочів 319

Розділ 5. Страви з риби та нерибних продуктів моря 322

Розділ 6. Страви з м'яса 327

Розділ 7. Холодні страви і закуски 339

Розділ 8. Солодкі страви і напої 348

Розділ 9. Вироби з тіста 354

Наукові основи розробки новітніх технологій у ресторанному господарстві 366

Розділ 10. Основні напрями розвитку та сучасні проблеми оздоровчого харчування 366

Розділ 11. Новітні технології продуктів харчування 374

Розділ 12. Основи лікувально-профілактичного харчування 378

Розділ 13. Основи дієтичного та дитячого харчування 384

Рекомендована література 398